



ઉમેશ યોગદર્શન

(પ્રથમ ખંડ)

લેખક :

યોગામન-ચિત્રપટ અને ઉમેશ યોગદર્શન-દ્વિતીય ખંડનો લેખક
યોગાવિદ્યા અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રાયોગિક પ્રચારક
આદિક, શારીરિક તેમજ સ્વર વિજ્ઞાનના સક્રિય શિક્ષક

યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્ર (ધર્મબૂદ્ધ)

મંસ્થાપક અને મંચાલક,

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

卐

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ પ્રકાશન

દાદર, મુંબઈ ૧૪ (ભારત)

ઈ. સન ૧૯૫૯

શકે ૧૮૮૦

સંવત ૨૦૧૫

મૂલ્ય

રૂ. ૧૫ માત્ર

૬૭

ઉમેશ

૩૬૨૮૧

પ્રકાશક :

ઉમેશચંદ્ર એમ. જોશી,

સંચાલક, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ પ્રકાશન,

ઉમેશધામ, બ્રિસ્ટોલ રસ્તે રાષ્ટ્રીય નં. ૨,

દાદર [મધ્ય રેલ્વે], મુંબઈ ૧૪ [ભારત]

પ્રથમ આવૃત્તિ ઇ. સ. ૧૯૫૯

[સર્વ પ્રકારના હકક લેખકે સ્વાધિન રાખ્યા છે]

ભારતમાં ૧૫ રૂપિયા માત્ર.
વિદેશમાં

યુ. કે. અને યુરોપખંડમાં ૧ પૌંડ (સ્ટેલિંગ) ૮ શિલિંગ

યુ. એમ. એ. (અમેરિકા) માં ૪ ડોલર

રગિન રેષેર અને આમન પ્રત્યેકની છપાઈ.—

સર્વોદય પ્રિન્ટર્સ,

પાલનજી એવજી કપાડિન્ડ, ખેતવાડી રોડ, મુંબઈ ૪ [ભારત]

મુદ્રક :

કે. ના. સાપજો,

રામકૃષ્ણ પ્રિન્ટીંગ પ્રેમ,

રૂકમણી નિવાસ, મોરબાગ રોડ,

દાદર, મુંબઈ ૧૪ (ભારત)

ઉમેશ યોગદર્શન (પ્રથમ ખંડ)

- અનુક્રમણિકા -

વિષય	પૃષ્ઠ મંખ્યા
(૧) યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર, સંચાલક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમનું રંગીન છાયા ચિત્ર (ફોટો) અને ચિત્રમય યોગદર્શન (છાયા ચિત્ર - વિભાગ) (વિવિધ આસનોનું ચિત્રમય દર્શન તથા શરીરના અંતરગત દ્રશ્ય, રોગનિવારક અને આરોગ્ય તેમજ શક્તિવર્ધક મહત્વપૂર્ણ આસનોનું દિગ્દર્શન)	૯ થી ૧૨૦
(૨) પ્રસ્તાવના	૧૨૧ થી ૧૪૦
યોગાભ્યાસના અધિકારી કોણ ?	૧૨૧
ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન	૧૨૩
શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?	૧૨૪
શકા - સમાધાન	૧૨૫
ભાંગ્યા સમયના અનુભવનું પરિણામ	૧૨૬
પીડિત - રોગિણી માટે	૧૨૭
યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા	૧૨૮
આસનોતો ઝુલ્મજુલ્મ આભ્યાસ	૧૨૯
શું યોગાભ્યાસ બંધન છે ?	૧૩૦
દવાઓથી અવશ્ય બચો	૧૩૧

વિષય	પૃષ્ઠ નં.
દવાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી	૧૩૧
યોગાભ્યાસનું વરદાન	૧૩
યોગાભ્યાસનો ફેલાવો	૧૩૧
ધનનો સદુપયોગ	૧૩૧
દેશી - વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ	૧૩૧
આશ્રમોનું મહત્વ	૧૦
સમયનો સદુપયોગ	૧ (૧)

(૩) ઉમેશ યોગદર્શન

૧૪૦ થી

આવશ્યક ખુલાસો	૧૦
હઠયોગ શું છે ?	
યમનું નિરૂપણ	
અહિંસા	૧૧
સત્ય	૧૪૪
અસ્તેય	૧૪૪
બ્રહ્મચર્ય	૧૧
અપરિગ્રહ	૧
નિયમનું નિરૂપણ	૧૪૪ (૧)
શાસ્ત્ર	૧૪ (૨)
સતોત્ર	૧૪
તપ	૧૦
સ્વાધ્યાય	૧૦
મંત્રો પ્રશિષ્ટાન	૧૦

(૪) મહાશોધન ક્રમ (પદ્ધતિ)

૧૪૮ થી

નેતિક્રમ	૧૪૮
જલ નેત્રની વિધિ	
ચત્રનેત્રિ [અપૂર્ણ]	૧૫૦
ચત્રનેત્રિ [સંપૂર્ણ]	૧૫૦

૧૫	પૃષ્ઠ સંખ્યા
ધૌતકર્મ [અપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ]	૧૫૪
દ ડધૌતિ [અપૂર્ણ]	૧૫૬
નૌલિકર્મ	૧૫૮
ખસ્તિકર્મ	૧૬૧
કપાલભાતિ	૧૬૩
ત્રાટક	૧૬૬

૫) આસન ૧૭૨ થી ૧૮૪

વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યોગામનોની વિશેષતા	૧૭૪
યોગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક નિયમો	૧૭૫
અન્ય ઉપયોગી સૂચના	૧૭૬
પાશ્ચીનો ઉપયોગ	૧૭૭
સ્ત્રીઓ માટે યોગાભ્યાસ	૧૭૯
બહેનોએ કયા આસનો ન કરવા ?	૧૮૧
આસનો કેટલાં છે ?	૧૮૨
૮૪ આસનોનું દિગ્દર્શન	૧૮૩

(૧) આસનોનું નિરૂપણ ૧૮૫ થી ૨૮૬

(અ) અલ્પ શ્રમસાધ્ય આસનો

(૧) સિધ્ધાસન	૧૮૫
(૨) સ્વગ્નિકાસન (સુખાસન)	૧૮૬
(૩) શવાસન	૧૮૭
(૪) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૦
દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૧
(૫) વજાસન (પહેલો પ્રકાર)	૧૯૩
વજાસન (બીજો પ્રકાર)	૧૯૩
(૬) એકપાદ પવનમુક્તાસન	૧૯૪
પવન મુક્તાસન (દ્વિપાદ)	૧૯૫
(૭) વીરાસન	૧૯૭

વિષય

પૃષ્ઠ

(૮) ત્રિકોણાસન

(૯) આકર્ષણ (આકર્ષ) ધનુરાસન

(ગ) શ્રમ સાધ્ય આસન

(૧) શીર્ષાસન [અપૂર્ણ]

શીર્ષાસન [મંપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર]

શીર્ષાસનનું ૩ પૂર્ણ રૂપ [પ્રકાર બીજો]

શીર્ષાસનસ્ય પદ્માસન

૨૧

૨૧

(૨) પદ્માસન

૨૧

પૂર્ણપદ્માસન - બધ્ધપદ્માસન (પહેલો પ્રકાર)

૨૧

બધ્ધપદ્માસન બીજો પ્રકાર

૨૧

બધ્ધપદ્માસન ત્રીજો પ્રકાર

૨૧

બધ્ધપદ્માસન ચોથો પ્રકાર

૨૧

બધ્ધપદ્માસન પાંચમો પ્રકાર (સપૂર્ણ)

૨૧

બધ્ધપદ્માસન છઠ્ઠો પ્રકાર (સપૂર્ણ)

૨૧

(૩) સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન

૨૧

(૪) ભુજ ગાસન - અપૂર્ણ પ્રકાર

૨૧

ભુજ ગાસન - મ પૂર્ણ પ્રકાર

૨૧

(૫) મત્યાસન

૨૧

(૬) તોલાગુલાસન (તુલાસન)

૨૨

(૭) એકપાદ શલભાસન

૨૨

દ્વિપાદ શલભાસન

૨૨૨

(૮) જનુશિરાસન (પહેલો પ્રકાર)

૨૨૩

જનુશિરાસન (બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર)

૨૨

(૯) ગોમુખાસન [૫૪ ભાગ]

૨૨૬

ગોમુખાસન [અગ્રભાગ]

૨૨૮

(૧૦) વિપરીતકરણી ઉર્ધ્વે સર્વાંગાસન (સપૂર્ણ)

૨૨૮

પદ્માસન (વિપરીતકરણી અવસ્થામાં)

૨૩૦

વિશે

મર્વા ગાસન [હવામન - બીજો પ્રકાર]	૧
મર્વા ગાસન [હવાસન - ત્રીજો પ્રકાર]	૧
(૬) વિસ્તૃતપાદ મર્વા ગાસન [પૃથ ભાગ]	૧
વિસ્તૃતપાદ મર્વા ગાસન [અમ ભાગ]	
(૭) એકપાદ ભુગમન	૧
દ્વિપાદ ભુગમન	
(૮) ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર [અપૂર્ણ]	
ચક્રામન બીજો પ્રકાર [સ પૂર્ણ]	
(૯) ઉદ્ધામન	૧
(૧૦) હ સામન [અપૂર્ણ]	
હ મામન [સ પૂર્ણ]	૧
(૧૧) મધુગમન	૧
(૧૨) મધુરી આમન	૧
(૧૩) વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભુમિ	
સ્પર્શામન [પહેલો અને બીજો પ્રકાર]	૧
વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભુમિ સ્પર્શામન (સ પૂર્ણ)	
(૧૪) મિદ્ધામન	
(૧૫) ગરુડામન	
(૧૬) પાંગુગમન	૧
(૧૭) એકપાદ - શિરામન	૧
દ્વિપાદ શિરામન (અમભાગ)	૧
દ્વિપાદ શિરામન [પૃથ ભાગ]	૧
સમ દ્વિપાદ શિરામન	૧
(૧૮) કુકડુગમન	૧
(૧૯) મર્મામન	૧૧
(૨૦) વીરંજનનામન	૧૧
(૨૧) સમ ધનુગમન	૧૧

વિષય

પૃષ્ઠ સં

(૩) હાર્દિક ઉદ્દગાર	૩૧
(૪) નવચેતન અને ઉલ્લાસના પુરસ્કર્તા શ્રી. યોગિરાજ	૩૧
(૫) આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન	
(૬) દાકતરોનો સંપર્ક ન સાધીએ	૩૧
(૭) દવા વગર હું દમ રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો !	૦
(૮) માનવદેહમાં સમ્વિદ્યાન દના દર્શન	
(૯) જનસેવાનું પવિત્ર વ્રત	
(૧૦) હઠીલો દમ અને શરદી મટયા	
(૧૧) યૌગિક ઉપચારોની મહત્તા	૩૧
(૧૨) દમ સમૂળગો મટી ગયો	૩૧
(૧૩) આખિની દ્રષ્ટિમાં અસીમ વૃદ્ધિ	૩૧
(૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ	૩૧
(૧૫) અસાધ્ય બાધિથી છૂટકારો	૩૧
(૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ	૩૧
(૧૭) બવાશીર (મુલબાધિ) મટયો	૩૧
(૧૮) યોગાભ્યાસનો અસભ્ય તેમજ અદ્ભૂત લાભ	૩
(૧૯) શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ	૩૬
(૨૦) યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાંથી મુક્તિ	૩૬
(૨૧) મારો અનન્ય અનુભવ	૩૬
(૨૨) ધાર્યા કરતા વજનમાં સુદર વધારો	૩૬
(૨૩) નેત્ર રોગથી છુટકારો	૩૬
(૨૪) યૌગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અપ્રતિહત પ્રભાવ	૩૭
(૨૫) બિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂતમ ત્રી શ્રી. જગતનારાયણલાલના હૃદય ઉદ્દગારો	૩૭
(૨૬) શ્રી રામધારી દેવી એમ. એસ. સી. (પટના, બિહાર)	૩૭

(૯) યોગિરાજ મી ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી)

૩૭૩ થી ૪૦૧

સંસ્થાપક અને મંચાલક,

શ્રી રામનીથ યોગાશ્રમ તેમજ પ્રસ્તુત મંથના

ચિત્રમય યોગ દર્શન



योगीराज श्री उमेशचंद्रजी

संचालक-श्री रामतीर्थ योगाश्रम

लेखक-"उमेश योग दर्शन"

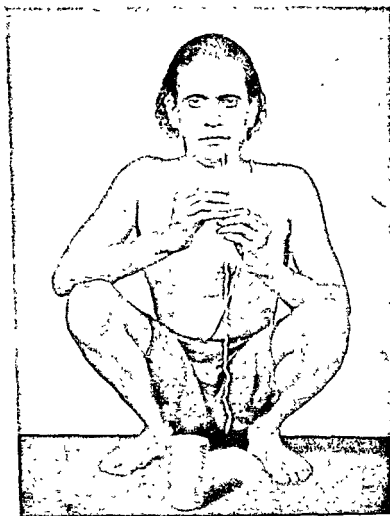
Yogiraj Shri Umeshchandraji

Director-Shri Ramtirth Yogashram

Author-"Umesh Yoga Darshan"

मलशोधन कर्म—प्रथम विभाग

CLINICAL TESTS — First Section



चित्र सं. १ सूत्रनेति-अपूर्ण

P. No. 1 Sutra Neti-Part One



चित्र स २ सूत्रनेति सम्पूर्णं

P No 2 Sutra Neti-Part Two



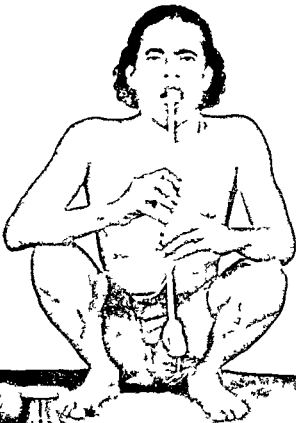
चित्र सं. ३ धौतिकर्म-अपूर्ण

P. No. 3 Dhauti Karma-Part One



चित्र स. ४ धौतिकर्म सम्पूर्ण

P. No 4 Dhauti Karma-Part Two



चित्र स० 5 दण्डधौति अपूर्ण

P No 5 Danda Dhauti Part One



चित्र स० ६ दण्डधौति सपूर्ण

P No 6 Danda Dhouti (Part Two)

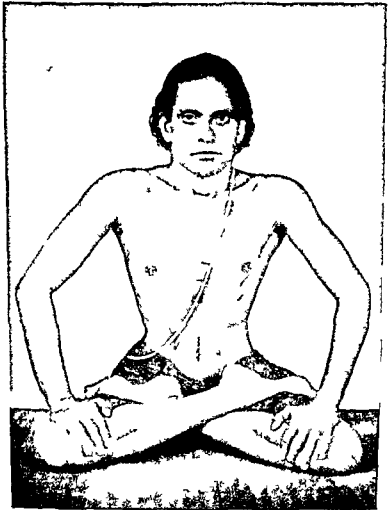


चित्र स० 7 वाम नवलि (धैठकर)

P. No 7 Vama Nauli (Squatting Pose)

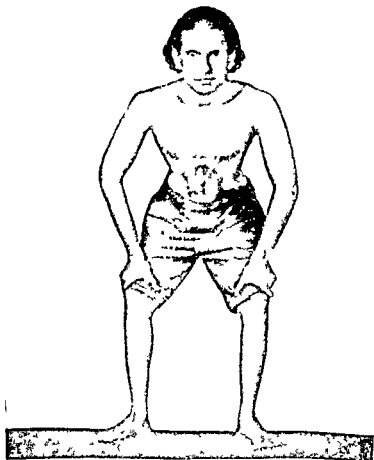


चित्र सं० ८ दक्षिण नवलि (वैठकर)
 P No 8 Dakshina (Right) Nauli (Squatting Pose)



चित्र स० १ मध्य नवलि (बैठकर)

P No 9 Madhya (Middle) Nauli (Squatting Pose)

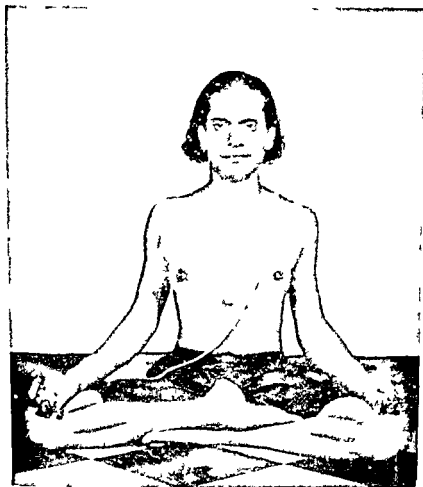


चित्र सं० 10 मध्य नवलि (खड़े होकर)

P. No 10 Madhya (Middle) Nauli (Standing Pose)

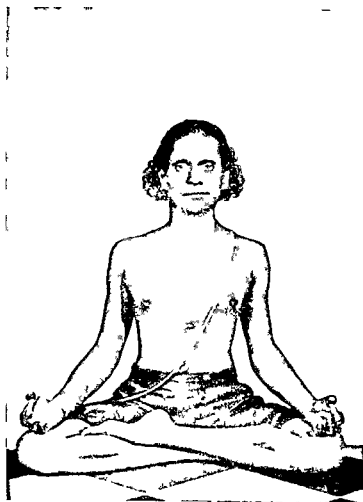
अल्प श्रम माध्य विभाग—द्वितीय विभाग

AN EASY COURSE—Second Section



चित्र स० १ (पूर्ण स. ११) सिद्धासन

P No 1 (S No 11) Siddhasana



चित्र स० २ (पूर्ण स १२) स्वस्तिनासन (सुखासन)

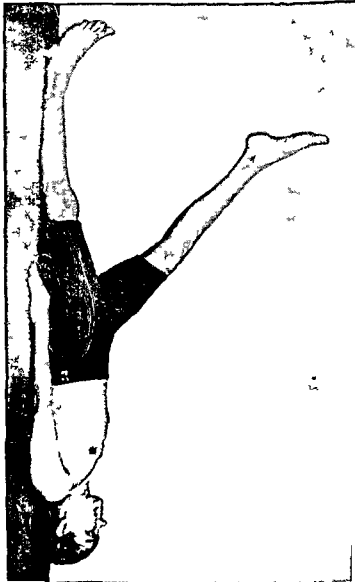
P No 2 (S No 12) Swastikasana (Sukhasana)

(Easy Pose)

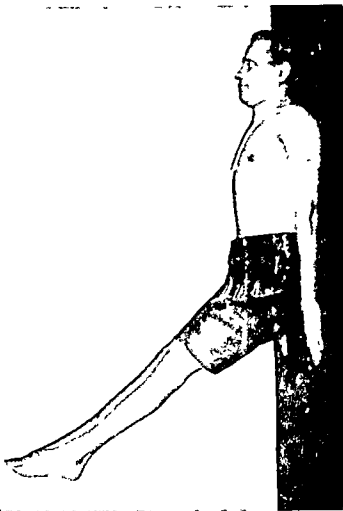


चित्र स ३ (पूर्ण सं. १३) शवासन

P No 3 (S No 13) Shavasana (Dead Pose)



चित्र स ४ (पूर्ण स १४) एक पाद उर्ध्वा पादासन
P No 4 (S. No 14) Eka Pada Urdhva Padmasana

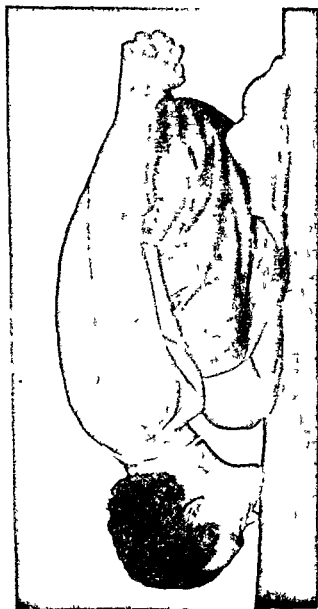


चित्र सं. ५ (पृष्ठ सं. १५) द्वि पाद उत्थान पादात्मन
 P. No 5 (S No 15) Dwi Pada Utthan Padasana



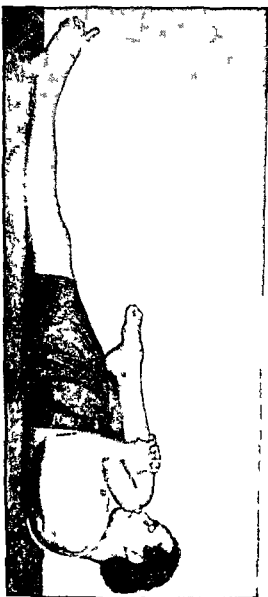
चित्र स. ६ (पूर्ण स. १६०) वज्रासन (पहला प्रकार)

P No 6 (S. No 16) Vajrasana (First Part)



चित्र सं. ७ (पूर्ण सं. १७) वज्रासन (दूसरा प्रकार)

P No 7 (S No 17) Vajrasana (Second Part)



चित्र स. ८ (पूर्ण स १८) एक पाद पवन मुक्तासन
P No 8 (S No 18) Eka Pada Pavana Muktasana



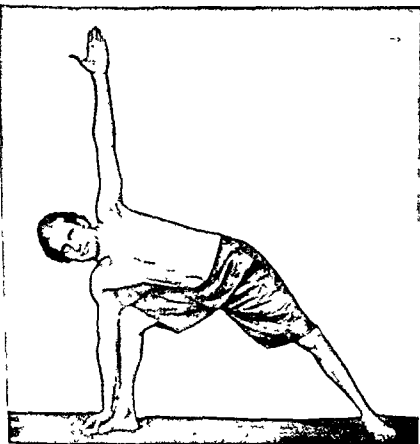
चित्र सं. ९ (पूर्ण सं. १९) पवन मुक्तान्न (द्विपाद)

P No 9 (S No 19) Pavana Muktasana (Dwi Pada)



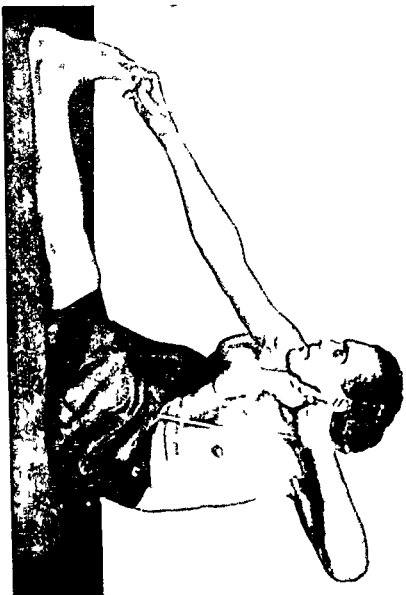
चित्र सं. १० (पूर्ण सं. २०) वीरासन

P No 10 (S No 20) Veerasana



चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. २१) त्रिकोणसन

P No 11 (S No 21) Trikonasana



चित्र सं. १२ (पूर्ण सं. २२) आर्यण (आर्यण) धनुषासन

P No 12 (S No 22) Akarshana (Akarna) Dhanurasana (Bow Pose

श्रमसाध्य आसन विभाग—तृतीय विभाग
INTERMEDIATE COURSE—Third Section

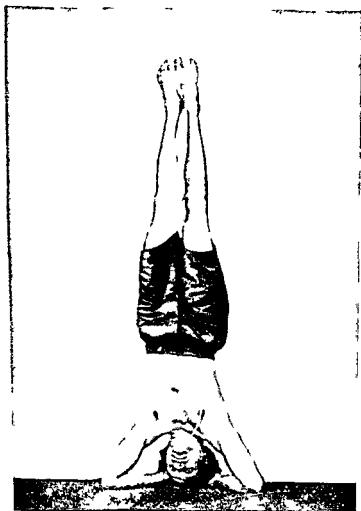


चित्र सं. १ (पूर्ण सं. २३) शीर्षासन (अपूर्ण-प्रथमरूप)

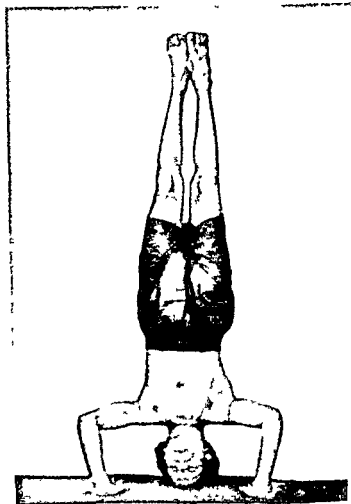
P. No. 1 (S. No. 23) Sheershasana (Part One-First Phase)



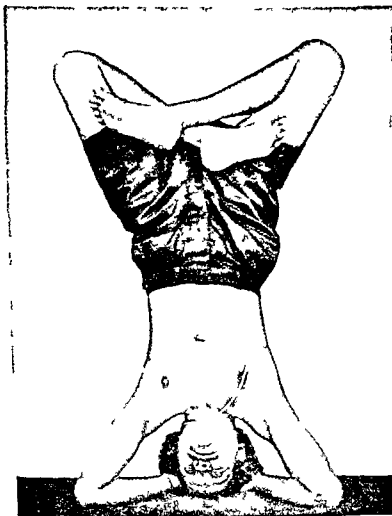
चित्र नं. २ (पूर्व नं. २४) शीर्षासन (भूर्ज-द्वितीय रूप)
 P No 2 (S No 24 Sheershasana, Part One-Second Phase)



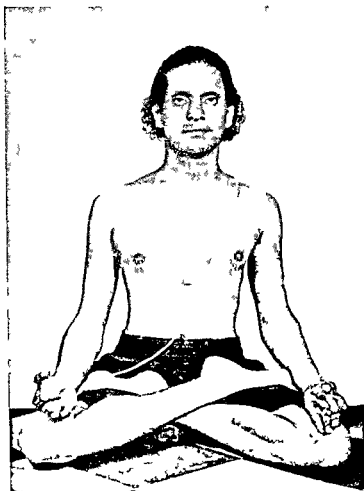
चित्र स ३ (पूर्ण स. २५) शीर्षासन (सम्पूर्ण-प्रथम रूप)
 P No 3 (S No 25) Sheershasana (Part Two-First Phase)



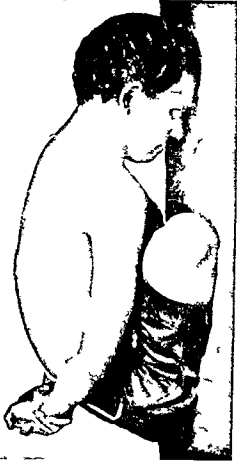
चित्र नं. ४ (पूर्ण श. २६) शीर्षासन (शतपुंज-द्वितीय भाग)
 P No 4, S No 26, Sheershasana (Part Two-Second Phase,)



चित्र सं. ५ (पूर्ण सं. २७) शीर्षासनस्थ पद्मासन
P. No 5 (S No 27) Padmasana In Shirshasana Pose



चित्र स ६ (पूर्ण स. २८) पद्मासन
P No 6 (S N 28) Padmasana



चित्र स ७ (पूर्ण स २९) पूण पद्मासन
 (यद्धपद्मासन या योगमुद्राया पहला अपूर्ण प्रकार)
 P No 7 (S No 29) Purna Padmasana
 (Baddha Padmasana or Yoga Mudra—First Part)



Figure 1. A man sitting cross-legged on a dark surface, possibly a mat or floor. He is wearing a light-colored, long-sleeved shirt and dark trousers. His hands are resting on his knees, and he is looking slightly to his left. The background is plain and light-colored.



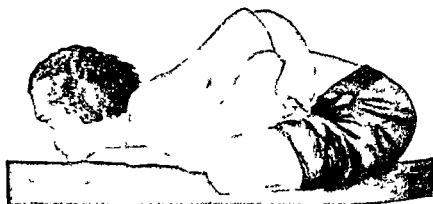
चित्र स. ९ (पूर्ण स. ३१) यद्धपद्मासनका तीसरा प्रकार
P No 9 S No 31 Baddha Padmasana Third Part



चित्र सं १० (पूर्ण सं ३२) श्रद्ध पद्मासनका चौथा प्रकार
 P No 10 (S No 32) Baddha Padmasana — Fourth Part
 (Lotus Pose)



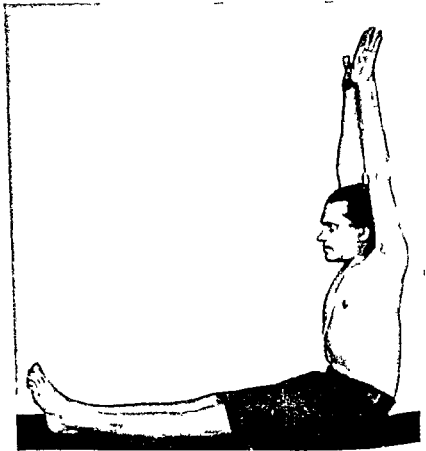
चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. ३३) बद्ध पद्मसनका पाँचवा प्रकार (सगूर्ण)
 P. No. 11 (S. No. 33) Baddha Padmasana—Fifth Part (Final Phase)
 (Lotus Pose)



चित्र नं. १२ (पूर्ण नं ३४) बद्ध पद्मासनका छठौं प्रकार (सम्पूर्ण)
P. No 12 (5 No 35) Baddha Padmasana-Sixth Part (Final Phase)
(Lotus Pose)



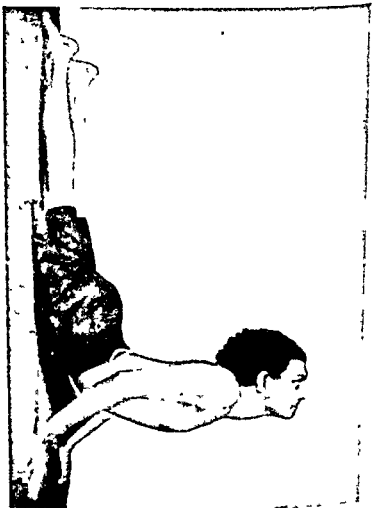
चित्र स. १३ (पूर्ण सं. ३५) सुप्त उर्ध्व हस्तासन (पहला प्रकार)
 P No 13 (S No 35) Supta Urdhwa Hastasana (First Part)



चित्र सं. १४ (पूर्ण सं. ३६) सुप्त उर्ध्व हस्तासन (द्वितीय प्रकार)
 P. No 14 (S No 36) Supta Urdhwa Hastasana (Second Part)



चित्र सं. १५ (पूर्ण सं. ३७) भुजंगासन (अपूर्ण रूप)
 P No 15 (S No 37) Bhujangasana (First Part)
 (Cobra Pose)



चित्र सं. १६ (पूर्ण सं. ३८) भुजागमन (सर्पसं कृत)

P No 16 (S. No 38) Bhujangasana (Second Part)—Cobra Pose



चित्र सं १७ (पूर्ण सं. ३९) मत्स्यासन
P No 17 (S No 39) Matsyasana (Fish Pose)



चित्र स. १८ (पूर्ण स ४०) तोलागुलासन (तुलासन)
 P No 18 (S No 40) Tolangulasana (Tulasana)
 (Balance Pose)



चित्र सं १९ (पूर्ण सं ४१) एकपाद शालभासन
 P No 19 (S.No 41) Eka Pada Shalabhasana
 (Locust Pose)



चित्र सं. २७ (पूर्ण भं. ४२) द्विपाद शालभासन

P. No 20 (S No 42) Dwi Pada Shalabhasana Locust Pose

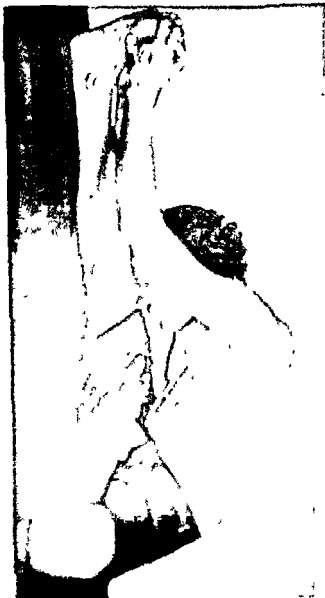
35287

51

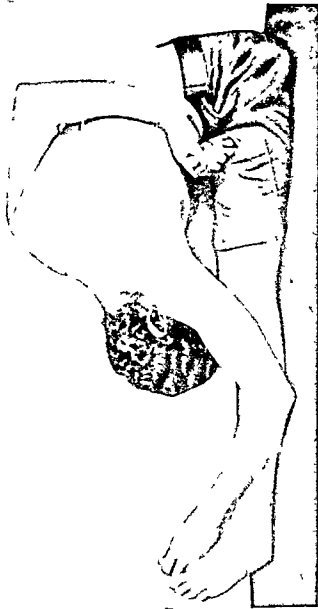


चित्र स. २१ (पूर्ण स. ४३) जानु शिरामन (पहला प्रकार)

P No 21 (S No 43) Janu Shirasana, First Part)

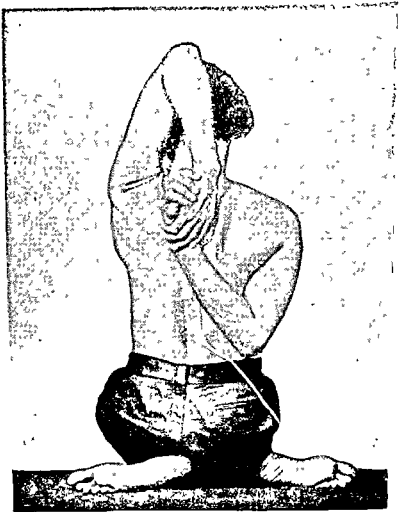


चित्र ३१. २६ (पृष्ठ ३१. ४४) राजा विराट (गुण मरिच)
 P. ११० 22 (S १०० ४४) राजा विराट (गुण मरिच)



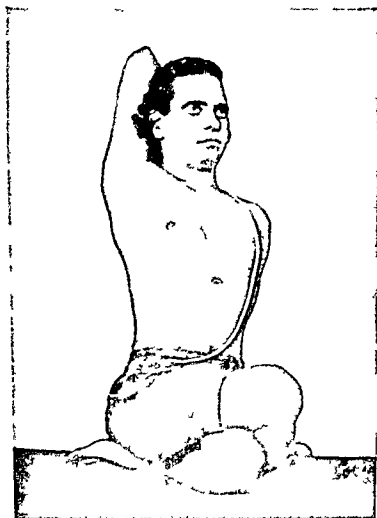
चित्र सं २३ (पूर्ण सं. ४५) जानु शिरासन (तीसरा प्रकार)

P No 23 (S No 45) Janu Shirsasana (Third Part)

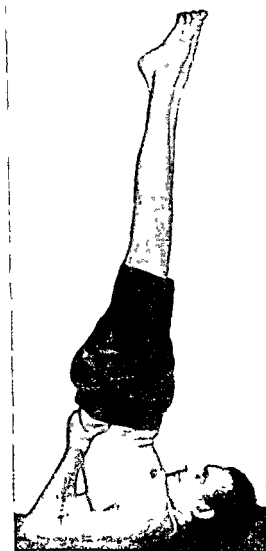


चित्र सं. २४ (पूर्ण सं. ४६) गोमुखासन (पृष्ठभाग)

P. No. 24 (S. No. 46) Gomukhasana (Back Pose)



चित्र स २५ (पूर्ण स ४७) गोमुखासन (अग्रभाग)
 P No 25 (S No 47) Gomukhasana (Front Pose)



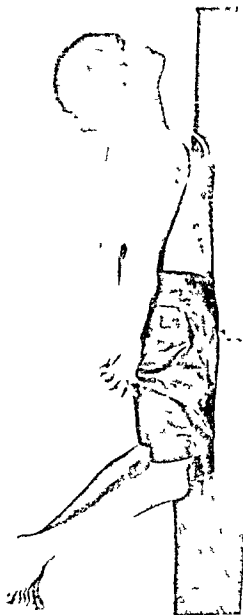
चित्र सं. २६ (पूर्ण सं. ४८) विपरीत कर्णी (उर्ध्व सर्वांगासन)—सम्पूर्ण.

P. No. 26 (S. No. 48) Viparita Karani (Urdhwa Sarvangasana)



चित्र सं. २८ (पूर्ण सं. ५०) पद्मासन (विपरीत करणी अवस्थामें
दूसरा प्रकार)

P. No 28 (S. No. 50) Padmasana in Viparit Karani
(Second Phase)



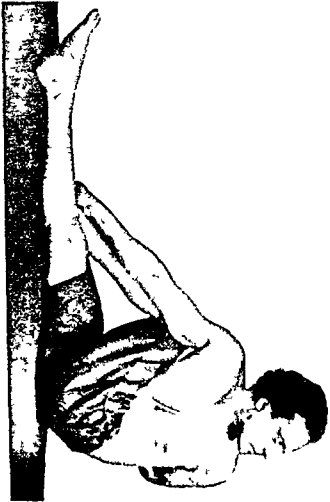
चित्र स. २९ (पूर्ण सं. ५१) नौकामन (गह्वर प्रकार)
 P No. 29 (S No 51) Naukasana (First Part
 (Craft Pose)



चित्र सं. ३० (पूर्ण सं. ५२) नौकासन (दूसरा प्रकार)
 P No 30 (S No 52) Naukasana (Second Part)
 (Craft Pose)



चित्र सं. ३१ (पूर्ण सं. ५३) नौकासन (तीमरा प्रकार)
 P No 31 (S No. 53) Naukasana - Third Part
 (Craft Pose)



चित्र सं. ३२ (पूर्ण सं. ५४) अर्ध मत्स्येंद्रासन (पहला अपूर्ण प्रकार)

P No 32 (S No 54) Ardha Matsyendrasana (First Part)
(Phase One)



चित्र सं. ३३ (पूर्ण सं. ५५) अर्ध मत्स्येन्द्रासन (पहला सम्पूर्ण प्रकार)
 P. No 33 (5 No 55) Ardha Matsyendrasana (First Part)
 (Phase Two)



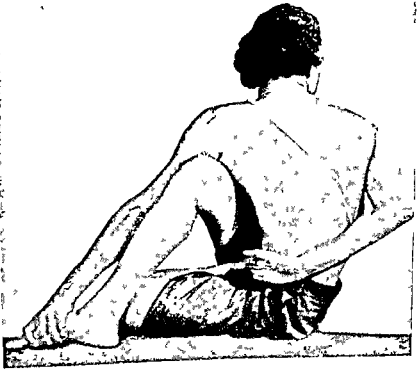
चित्र सं. ३४ (पूर्ण सं. ५६) अर्ध मत्स्येंद्रासन (दूसरा अपूर्ण प्रकार)

P. No. 34 (S. N 56) Ardha Matsyendrasana
(Second Part-Phase One)



चित्र सं. ३५ (पूर्ण सं. ५७) अर्ध मत्स्येन्द्रासन (दूसरा सम्पूर्ण प्रकार)

P No 35 (S. No 57) Ardha Matsyendrasana
(Second Part-Phase Two)



चित्र सं. ३६. (पूर्ण सं. ५८) पूर्ण मत्स्येंद्रासन (बाये अंगका अभ्यास)

P No 36 (S No 58) Purna Matsyendrasana (Left Side)



चित्र स ३७ (पूर्ण स ५९) पूर्ण मत्स्येंद्रासन (दहिने अगका अभ्यास)
 P No 37 (S No 59) Purna Matsyendrasana (Right Side)



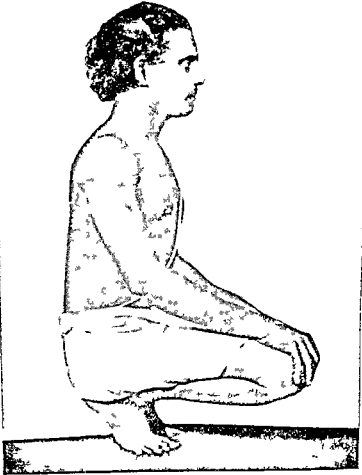
चित्र स. ३८ (पूर्ण स. ६०) लोलसना (पहला प्रकार)

P No 38 (S No 60) Lolasana (First Part)
(Swing Pose)



चित्र स ३९ (पूर्ण स ६१) लोलासन (तीसरा प्रकार)

P No 39 (S No 61) Lolasana (Third Part)
(Swing Pose)



चित्र स. ४० (पूर्ण स. ६२) उत्कटासन

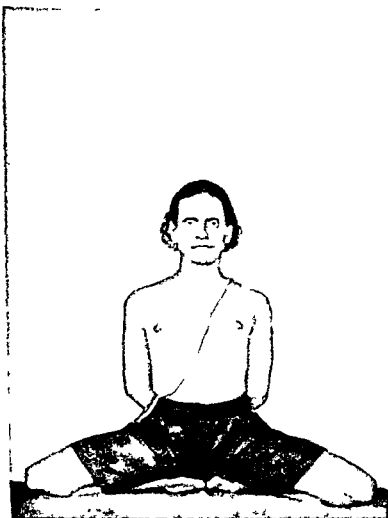
P No 40 (S. No. 62) Utkatasana



चित्र सं. ४१ (पूर्ण सं. ६३) गोरक्षासन (पहला अपूर्ण प्रकार)
 P. No. 41 (S. No. 63) Gorakhasana (First Part-Phase One)



चित्र सं. ४२ (पूर्ण सं. ६४) गोरक्षासन (दूसरा अपूर्ण प्रकार)
 P. No 42 (S. No 64) Gorakshasana (Second Part-Phase Two)



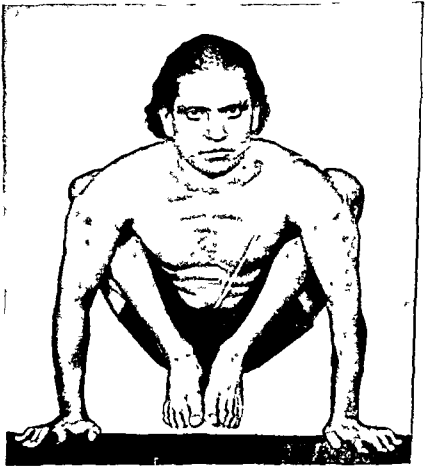
चित्र स. ४३ (पूर्ण स. ६५) गोरक्षासन (सम्पूर्ण अग्रभाग)
 P No 43 (S No 65) Gorakshasana (Full-Front Pose)



चित्र नं ४४ (पूर्ण सं ६६) गोरक्षासन (सम्पूर्ण-पृष्ठभाग)
 P No 44 (S No 66) Gorakshasana (Full-Back Pose)



चित्र म. ४५ (पूर्ण स. ६७) कूर्मासना
P No 45 (S No 67) Koormasana



चित्र सं. ४६ (पूर्ण सं. ६८) बकासन

P No 46 (S No 68) Bakasana

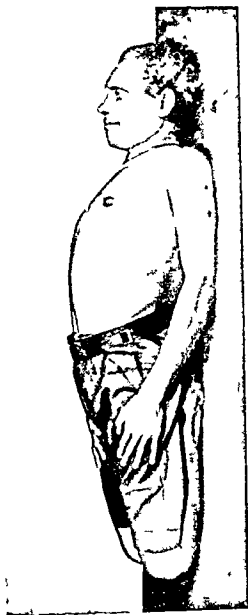


चित्र सं. ४७ (पूर्ण सं. ६९) कर्ण पीडनासन
P No 47 (S No 69) Karna Peedanasana

विशेष श्रमसाध्य विभाग—चतुर्थ विभाग
AN ADVANCED COURSE—Fourth Section

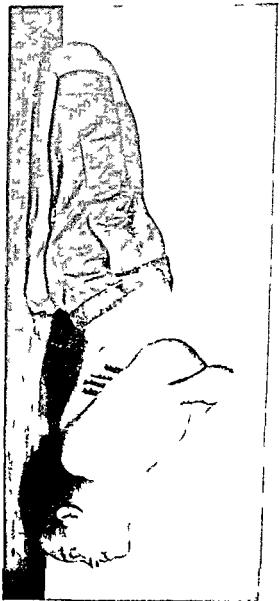


चित्र सं. १ (पूर्ण सं. ७०) पश्चिमोत्तानासना
P No. 1 (S. No 70) Paschimottanāsana



चित्र स. २ (पूर्ण स. ७१) सुप्त वज्रासन (पहला प्रकार)

P No 2 (S No 71) Supta Vajrasana (First Part)



चित्र सं. ३ (पूर्ण सं. ७२) सुप्त वज्रासन (दूसरा प्रकार)
P No 3 (S No 72) Supta Vajrasana (Second Part)



चित्र स ४ (पूर्ण सं ७३) उर्ध्व पाद शिरासन
 P No 4 (S No 73) Urdhwa Pada Shirasana



चित्र सं. ५ (पूर्ण सं. ७४) उर्ध्व पाद हस्तासन
P No. 5 (S. No 74) Urdhwa Pada Hastasana

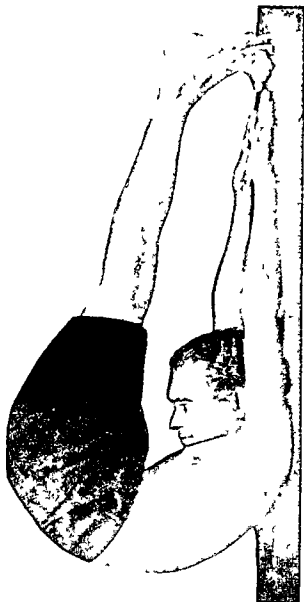


चित्र नं ६ (पूर्ण सं. ७५) सर्वंगासन (हलासन-पहला प्रकार)

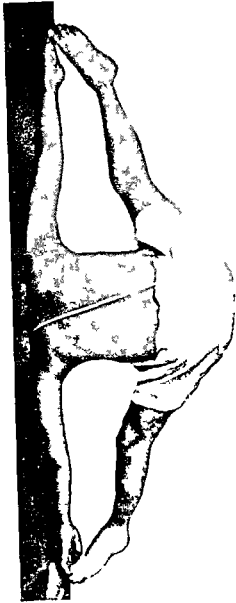
P No 6 (S. No 75) Sarvangasana
(Halasana Plough Pose-First Part)



चित्र सं. ७ (पूर्ण सं. ७६) सर्वांगासन (हलासन-ट्रस्य प्रकार)
 P. No. 7 (S No. 76) Sarvangasana (Halasana-Plough Pose)
 (Second Part)

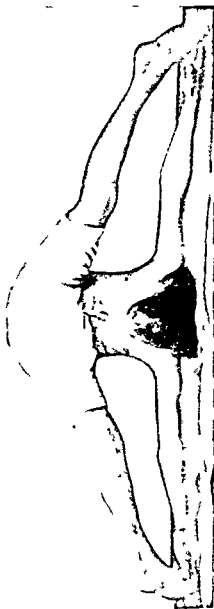


चित्र सं. ८ (पूर्ण सं. ७७) सर्वांगासन (हलासन-नीसरा प्रसार)
 P No 8 (S No. 77) Sarvangasana (Halasana-Plough Pose)
 (Third Part)



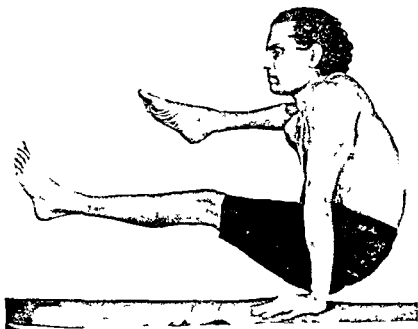
चित्र सं. ९ (पूर्ण सं. ७८) विस्तृतपाद सर्वांगासन (पृष्ठभाग)

P No, 9 (S No 78) Vistruta Pada Sarvangasana (Back Pose)



चित्र सं. १० (पूर्ण सं. ७९) विष्टुतपाद सर्वांगासन (अग्रभाग)

P. No 10 (S. No 79) Vistruta Pada Sarvangasana (Front Pose)



चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. ८०) एक पाद भुजासन

P. No 11 (S. No. 80) Eka Pada Bhujasana



चित्र सं. १२ (पूर्ण सं. ८१) द्वि पाद भुजासन

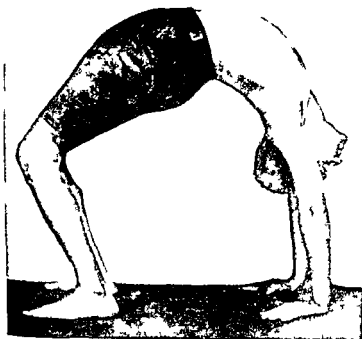
P. No 12 (S No 81) Dwi Pada Bhujasana



चित्र सं. १३ (पूर्ण सं. ८२) चक्रासन (पहला प्रार-अपूर्ण)

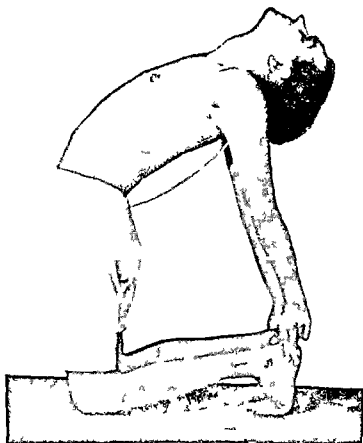
P. No 13 (5 No 82) Chakrasana (First Part)

(Wheel Pose)



चित्र सं १४ (पूर्ण सं ८३) चक्रासन (दूसरा प्रकार-सम्पूर्ण)

P No 14 (S No 83) Chakrasana (Second Part)
(Wheel Pose)

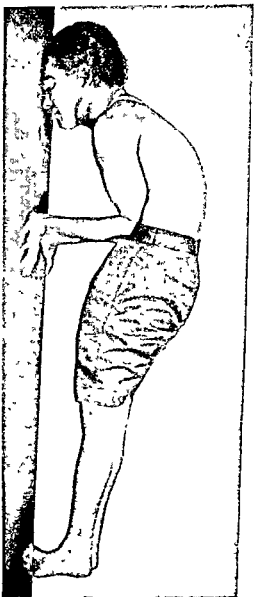


चित्र स १५ (पूर्ण स ८८) उष्ट्रासन

P No 15 (S No 84) Ushtrasana



चित्र सं. १६ (पूर्ण सं. ८५) हंसासन (अपूर्ण)
 P No 16 (S No 85) Hansasana (First Part)

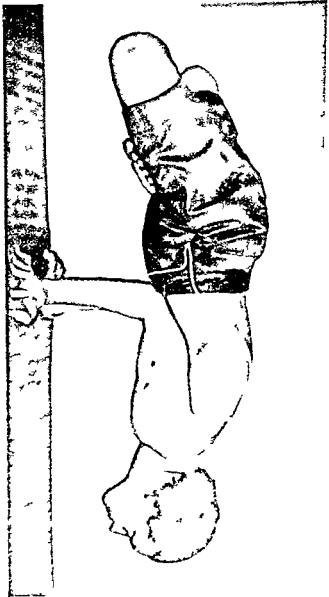


चित्र सं. १७ (पूर्ण सं. ८६) हंसासन (संपूर्ण)

P No 17 (S. No. 86) Hansasana (Second Part)



चित्र स. १८ (पूर्ण स. ८७) मयूरासन
P No 18 (S No 87) Mayoorasana (Peacock Pose)



चित्र स १० (पूर्ण स ८८) मयूरी आसन
P No 19 (S No 88) Mayoori Asana



चित्र सं. २० (पूर्ण सं. ८९) निस्तृत पाद वक्ष (त्राती) भूमि स्पर्शासन
(पहला प्रकार)

P No 20 (S No 89) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(First Part)



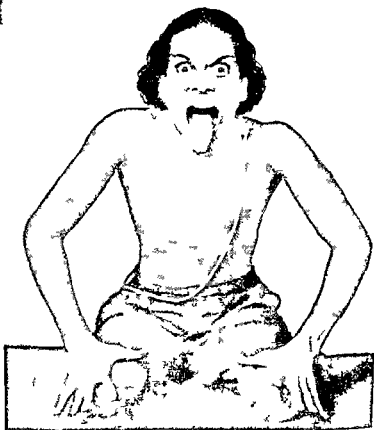
चित्र सं. २१ (पूर्ण सं. १०) विस्तृतपाद वक्ष (छाती) भूमि स्पर्शासन
(दूसरा प्रकार)

P. No 21 (S No 90) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(Second Part)



चित्र सं. २२ (पूर्ण सं ११) विस्तृतपाद वक्ष (छाती) भूमि स्पर्शोन्मन
(सम्पूर्ण)

P No 22 (S No 91) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana
(Third Part)



चित्र स २३ (पूर्ण स. ९२) सिंहासन
P No 23 (S No 92) Sinhasana (Lion Pose)

38259

101

38259.



चित्र सं. २४ (पूर्ण सं. ९३) गरुडासन

P. No. 24 (S No 93) Garudasana (Eagle Pose)



चित्र स २३ (पूर्ण स. ९२) सिंहासन
P No 23 (, S No 92), Sinhasana (, Jan. Pose),

38269

101

38269.

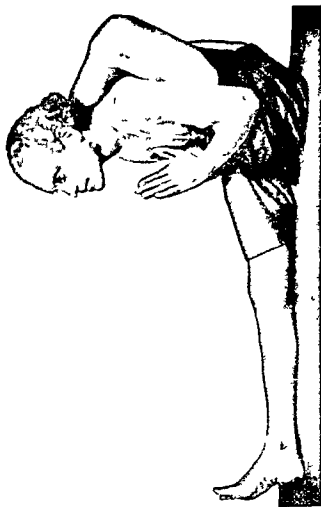


चित्र स २४ (पूर्ण स. ९३) गरुडासन

P No 24 (S No 93) Garudasana (Eagle Pose)

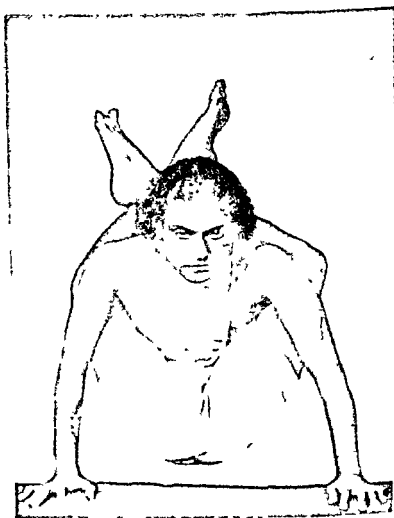


चित्र स २५ (पूर्ण स ९४) पादागुष्ठासन
P No 25 (S No 94) Padangushthasana

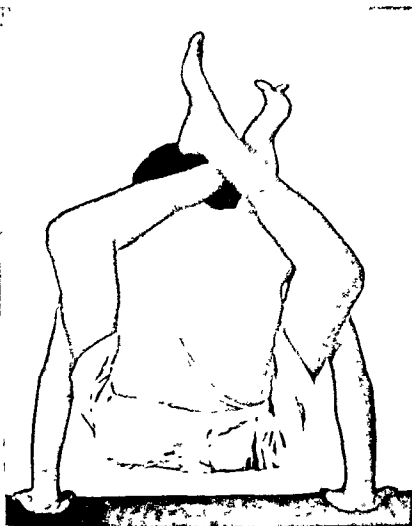


चित्र सं. २६ (पूर्ण सं. ९५) एक पाद शिरासन

P No 26 (S No. 95) Eka Pada Shirasana



चित्र नं. २३ (पूर्ण सं. ९६) द्विपाद शिरसतन (भद्रभाग)
 P No 27 (S No. 96) Dwi Pada Shirasana (Front Pose)



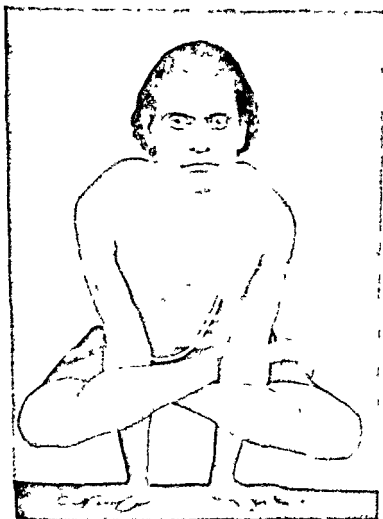
चित्र सं. २८ (पूर्ण सं. ९७) द्विपाद शिरासन (पृष्ठभाग)

P. No 28 (S. No. 97) Dwi Pada Shirasana

(Back Pose)



चित्र सं २०, (पूर्व सं ०८) सुत प्रियार निवास
P No 29 S No १४) Supra Dm fada ५५ १४५ ३

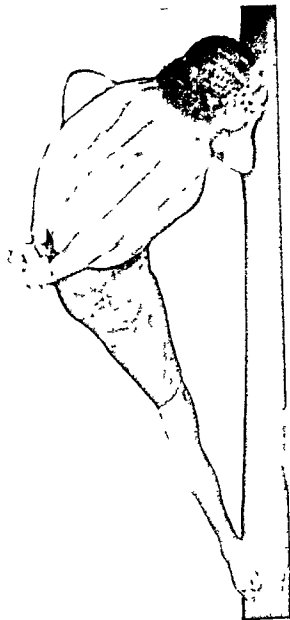


चित्र सं. ३० (पूर्ण सं. ९९) धृक्कुटासन

P. No 30 (S No 99) Kukkutasana



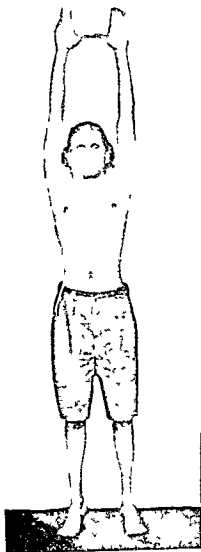
नियम सं. ३१ (पूर्ण सं. १००) गर्भासन
P No 31 (S No 100) Garbhasana (Womb Pose)



चित्र स. ३२ (पूर्ण सं. १०१) वीर्यस्तम्भनासन
P No 32 (S No 101) Veerya Stambhanasana



चित्र सं. ३३ (पूर्ण सं. १०२) सुप्त धनुरासन
P No 33 (S No 102) Supta Dhanurasana



चित्र सं. ३४ (पूर्ण सं. १०३) वृक्षासन
P. No. 34 (S. No. 103) Vrikshasana



योगसाधना—श्री रामतीर्थ योगाश्रमम्
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram



योगसाधना योगीश्वर दण्ड—श्री रामतीर्थ योगाश्रमम्
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram



योगसाधना - खुलें मैदान और बगीचेमें
Open Space Yogic Class



श्री रामतीर्थ योगाश्रम प्रवेशद्वार
Shri Ramkrishna Yogashram - Entrance



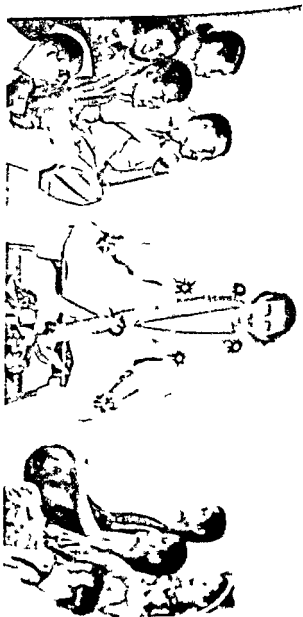
श्री योगराज उमेशचंद्रजी, श्री रामतीर्थ योगाश्रम कार्यालयमें
 Shri Yogiraj Umeshchandraji-Busy at Shri Ramtirth Yogashram Off



श्री रामतीर्थ योगाश्रम बिल्डिंग
 Shri Ramtirth Yogashram Building

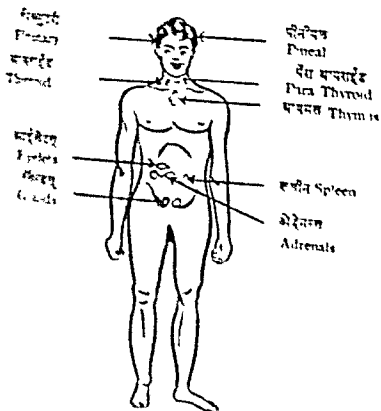


श्री योगराज उमेशचंद्रजी—तुटुवीरोंके साथ
 Shri Yogiraj Umeshchandraji with Family Members

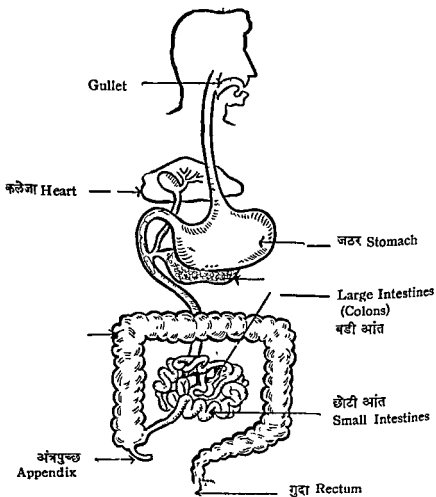


योगीराज श्री उमेशचन्द्रजी श्री रामर्षि योगाश्रम सभागृहमें व्याख्यानके समय

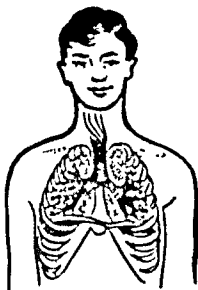
Yogiraj Shri Umeshchardraji at the time of lecture at
Shri Ramursh Yogashram Hall



अंतःस्थली ग्रंथी
Internal Hormones



पचन अवयव
Digestive Organs.

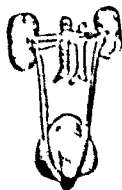


फेफड़े
Lungs

Urinary System

गुण पिंड
Kidney

गुण नलिका
Ureter



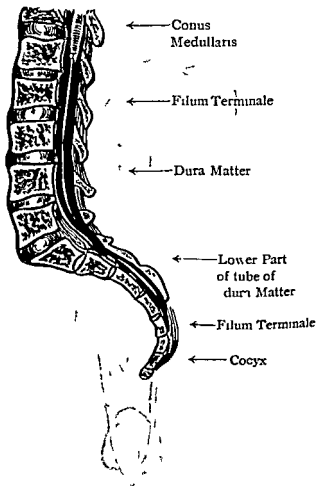
गुण पिंड
Kidney

गुण नलिका
Ureter

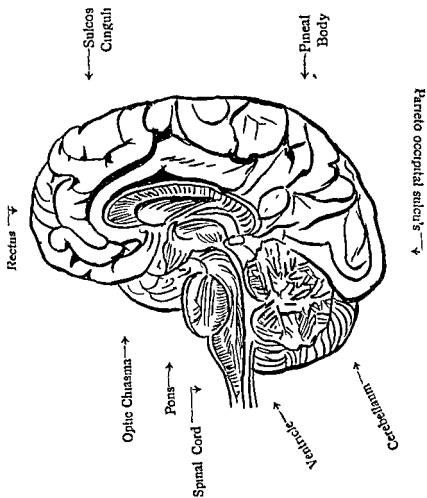
गुण मूत्र
Urinary bladder

Vertebral Canal and Spinal Cord

करोड रज्जू

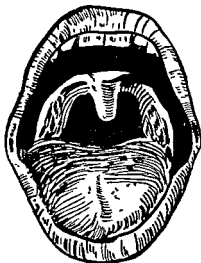


Brain मेंदू [मगज]



Pro-Pharyngeal Isthmus as seen through widely opened Mouth

मुख अथवा मुँह खोलनेके पश्चात् उपजिब्धौ



← Uvula

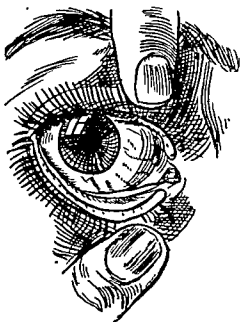
Lower Surface of the Tongue

जिब्धौ का निचेका भागका दृश्य



Human Eye

चक्षु (आँख) का दृश्य



← — Margin of
the upper eye lid

← — Lacrimal
caruncle

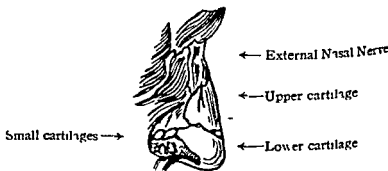
← — Tarsal gland

Ear (कान)



The Auricle

Nose [नाक]



ભારતના અગ્રગણ્ય

રા મ તી ર્થ આ હી તે લ

સ્પેશ્યલ નં ૧ (૨૭૨૮૩)

આયુર્વેદિક ઓષધી

મગજના જ્ઞાનતુઓને મજબૂત
બનાવવા, માન કાળી રાખવા
ખરતા અટકાવવા, ખોડો મટાડવા,
વાત્શક્તિ અને દૃષ્ટિ વચ્ચે
ગાઢ નિર્મા એ સર્વે માટે અનુકૂળ છે

શરીરના માનિય માટે પણ
ઉપયોગી છે દરેક રૂતુમાં અમાન
વધોને ઉપયોગી છે



કદ ૨૦ X ૩૦

દ્વિમત રૂ. ૨.૫૦

(પાલ અર્થ સાથે)

આર્ટ ક્લેઝ કાર્ડ ઉપર છપા

છપાઈ મે ગગમા



આજે જ ઓર્ડર નાધાવો

અને સચલુમા રાખો



ગરીર સ્વાસ્થ્ય માટે દરેક ઘરમા થઈ શકે એવી સરળ પદ્ધતીથી
મનાવવામા આવેલ અનેક આસનોનો નકશો [યોગાસન ચિત્રપટ]

: મેળવનાનું સ્થળ

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

૧૧૦, મુમર્ડ ૧૪ (ભારત)

ગ્રનિયામ "પ્રાણાયામ"
૬૬૦ મુમર્ડ ૧૪

દીનાન
૬૨૮૮૯



શાકાહાર અને માંસાહાર

રાક્ષસો, યુધ્ધ ક્ષેત્રમાં લઠનારા સૈનીકો, યવનો અને તમોગુણ પ્રધાન મનુષ્યાનો આહાર મામ જાણીય હોય છે. અને મનુષ્ય, દેવ, ગર્ધવ તેમજ સાત્વિક ગુણપ્રધાન સ્ત્રી પુરુષોનો આહાર શાકાહાર હોય છે. માંસાહાર, શરાબ, ગાંજો, બીડી, સિગારેટ વગેરે રક્તોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન વસ્તુઓ મનુષ્ય માટે અનુકૂળ નથી. આ વસ્તુઓના વ્યવહારથી જીવન અધોગતિના પથે વિચરે છે અને અનેક પ્રકારના રોગ, વિવાદ, ઝગડા, દુષ્ટ વિચાર, માનસિક વિકાર જેવી અનેક પ્રકારની આપત્તિઓ જીવનને ઘેરી લે છે. માંસાહાર પશુઓનો આહાર છે, અને પશુઓની પ્રજ્ઞા પર નજર નાખતાં માસમ પકડે કે જખરજસ્તી, મારકાટ, કોષ, અંહકાર, દમન જેવાં અનેક દુષ્ણો દયાહીન, અકરુણીય તરીત આવેશના પ્રભાવથી તે, અન્ય મૃગ-માનવાદિ પ્રાણીઓને વિનાશકારી મારી નાખે છે. તેઓના કર્માનુસાર, તે પશુઓની પ્રજ્ઞા છે, તે પ્રમાણેજ તે માંસમયક પશુઓને દાંત, કાન, આંખો, હાથ-પગ નખ જેવા અવયવો છે. શાકાહારી પશુઓનો સ્વભાવ માંસાહારી પશુઓથી ભિન્ન છે. શાકાહારી પશુનો હાવભાવ, હસચલ, સ્વભાવમાં પ્રેમ જેવાં ગુણ-લક્ષણ હોય છે. માંસાહાર, જો મનુષ્યનો સ્વાભાવિક આહાર હોત તો પ્રકૃતિએ મનુષ્યને પણ માંસાહારી પશુઓ (સિંહ, વાઘ, દીપડો) ના જેવાજ દાંત, નખ, કાન જેવા અવયવો આપ્યા હોત, પરંતુ વાસ્તવિકતામાં, તેમ નથી. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માંસાહાર, માનવનો ખોરાક નથી. જેથી મનુષ્યે શુદ્ધ શાકાહારી ખોરાક લેવો જોઈએ. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે શક્તિ વધારવા, તાકાત મેળવવા માંસાહાર જરૂરી છે. કિંતુ, આ વાત મત્સ્યથી તદ્દન વેગળી છે. ચણા, મગ, અડદ, તુવર, મઠ, જેવાં દિહળ (દાળ) તથા ઘઉં, ચોખા જેવા નવ પ્રકારના ધાન્યનું સેવન, ફળ, મેવા, દુધ, ઘી, માખણ, જેવી વસ્તુઓ શરીર અને મનને ઘણી સારી શક્તિ આપે છે. કેટલાક લોક એમ પણ માને છે કે અધિક ઠંડી ધરાવતા દેશોમાં માંસાહાર વિના ચાલી શકતું નથી. આ પણ તદ્દન તથ્યહીન છે. શરીરને યથા મત્તવ સમશીતોષ્ણ રાખનારી શક્તિ શાકાહારમાં વિદ્યમાન છે. ઇંડાનું સેવન પણ હાનીકારક છે શાકાહારીઓની અપેક્ષા માંસાહારી વધારે પ્રમાણમાં રોગી જોવામાં આવે છે. ગૃહકામ, સામાજિક કમલ, પ્રાતીય યુધ્ધ, વિશ્વ-યુદ્ધ જેવા અનિષ્ટોના કેટલાંક કારણોમાં માંસાહાર, મદિરા, અને તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ પણ એક પ્રધાન કારણ છે. પ્રિય વાંચકવર્ગ, અંગર આપ માંસાહારી હો, તો આજથીજ તેનો અને માદક વ્યસની વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો અને શુદ્ધ શાકાહારી બનો.

—યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

પ્રસ્તાવના

આ પ્રગટ કરતાં મને અતિ આનંદ થાય છે, જે મારા યોગાભ્યાસ સબંધી ૩૫ વર્ષના યથાશક્તિ અને યથામતિ પ્રાપ્ત કરેલા અનુભવોનું નવનીત રુપે આ પુસ્તક મારા અભિન્ન અને આત્મસ્વરુપ પાઠકર્તૃદની સમક્ષ ઉપસ્થિત કરવાનો સુઅવસર પ્રાપ્ત થયો છે. સાધારણરીતે માનવસ્વભાવ બે ભાવમાં પ્રગટ થાય છે : એક તો પોતાના જીવનને અધઃપતન તરફ લઈ જવું — અર્થાત મારફાડ, જીજ્ઞાસ, નિદા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર, ચોરી, અને કુકર્મો તરફ પ્રવૃત્ત થવું અને બીજો સન્માર્ગે ચાલીને તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ રહી પરમ સુખતરફ પ્રવૃત્ત થવું તે છે. આઽઅવસ્થામાં મનુષ્ય સંસારમાં રહીને અથવા ઋષિ આશ્રમ અને યોગાશ્રમમાં રહીને સન્ - ચિત આનંદથી દિવ્યતાનો અનુભવ કરી શકે છે.

યોગાભ્યાસ સંબંધી વિશેષ સ્પષ્ટિકરણ અને શકા-સમાધાન વગેરેનો ઉલ્લેખ હવે પછીના લેખોમાં કરવામાં આવશે.

યોગાભ્યાસ ના અધિકારી કેણ ?

ब्राह्मण क्षत्रिय विशां स्त्री शूद्राणां च पावनम् ।

शांतये कर्मणामन्यद्योगाव्नास्ति विमुक्तये ॥ ૧ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्वलोऽपि वा ।

अभ्याસात्सिद्धિमाप्नोति सर्व योगेष्वतंद्रितः ॥ ૨ ॥

અર્થાત્ બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શુદ્ર અને સ્ત્રી બધાને યોગનો અધિકાર છે. યુવાન હોય કે વૃદ્ધ હોય અથવા અતી વૃદ્ધ હોય, વ્યાધિથી પીડિત હોય કે દુર્બલેન્દ્રિય હોય બધાંને યોગનો અધિકાર છે. તેમને અભ્યામયી યોગસિદ્ધિ થઈ શકે છે. તેમના મનને શાંતિ કે મુક્તિ અપાવનાર યોગ જેવું અન્ય કોઈજ સાધન નથી.

આ હકયોગ પ્રદીપિકાનો સંદેશ છે, કે જે સ્ત્રી પુરુષ સમારિક વ્યવહારના કાર્યમાં ગુણાયેલા રહી અન્ય કોઈ આશ્રમનું કર્તવ્ય પ્રાપ્ત કરે છે; તેઓ પડવૈરીથી નિવૃત્તિ જીવ રહે એમ તો નથીજ. અર્થાત્ વ્યવહારિક કામ કરતી વખતે કોઈ વિશેષ કારણ વશાત્ જો કામ ક્રોધાદિ વિકાર અનિવાર્ય રૂપે આક્રમણ કરે તો પોતાના મનોબળથી તેનો સામનો કરી આત્માને દૃષ્ટા રાખવો અર્થાત્ બહારથી જોનારને પોતે વ્યવહાર કુશળ પ્રતિત થાય. ભાંગ, ગાંગ, તંબાકુ, ચાહ, દારુ, વગેરે વ્યસનોથી પૂર્ણ રીતે દૂર રહેવું જોઈએ. સત્સંગ સત્શાસ્ત્ર [વેદ, ઉપનિષદ, રામાયણ, યોગવાશિષ્ઠ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, પાતાંજલ યોગદર્શન, અષ્ટાંગ ગીતા, અવધૂત ગીતા, ઘેરંડ સહિતા, શિવસહિતા, મહાત્માઓના જીવન ચરિત્ર] નું અધ્યયન, શુદ્ધ સાત્વિક ભોજન, પવિત્ર સ્થાનમાં નિવાસ, માતા પિતા ગુરુ આદિના વચનોનું પાલન વગેરે નૈતિક કર્તવ્યો દ્વેકે આધકને માટે જરૂરી છે. જન સમાજ આજે આધિ-આધિથી દુઃખી છે. એવાઓને યથા સુલભ ઉપાયથી વાસ્તવિક સુખ તરફ લઈ જવા એ અષ્ટાંગ યોગનો ઉદ્દેશ છે.

પ્રયોજન

જેમની બુદ્ધિ અસ્થિર છે, મન ચચળ છે અને જેઓ શરીરના તથા મનના કોઈને કોઈ રોગથી ઘેરાયેલા છે, કે જેમને ડાકઠર, વૈદ્ય, હકિમ, ન્યોતિયી અને મંત્ર તત્ત્વાદિ વિવિધ ઉપાયોનો આશ્રય લેવા છતાંપણ વ્યાધિઓથી મુક્તિ મળતી નથી એવાઓને યોગ-શાસ્ત્રના કાબો અને સામ્યર્થથી પરિચિત કરાવવા એજ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. વ્યાર્ઘનામ્ ચ પરિમોક્ષઃ । છતાં પણ જાની ઠાકાને નિશ્ચયપૂર્વક આ દાવો કરી શકોએ છીએ કે નિરોગી અવસ્થામાં જેઓ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી યોગાભ્યાસને અપનાવશે, તેમના જીવનમાં રોગી બનવાનો સમય ક્યારેય નહિ આવે. સ્વસ્થસ્વ સ્વાસ્થ્યરક્ષણમ્ । અર્થાત્ નિરંતર યોગાભ્યાસ કરતા રહેવાથી શરીર નિરોગી અને સુદૃઢ રહે છે; મન પવિત્ર અને શક્તિશાળી બની આત્મજ્ઞાન તરફ પ્રવૃત્ત થાય છે.

સંબંધ

જેમ બાલ્યાવસ્થા, કુમારાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા, વૃધાવસ્થા, અને જર્ણવ વસ્થામાં શરીરની સ્થિતિ બદલાતી રહે છે તેમ જ્ઞાનાવસ્થા, તંદ્રાવસ્થા, મધુમાવસ્થા અને તુરિયાવસ્થામાં પણ ક્રમાનુસાર બદલાતી રહે છે. જીવ અત્યંત અવસ્થામાં હરેક સ્થિતિમાં પોતાને પરવશ, અપૂર્ણ, ચિંતાચક્ષુ અને દુઃખી માને છે. જે દિવસે મનુષ્યને સ્પષ્ટ બાન થશે કે કલ્પવૃક્ષની જેમ બધા લાભોને આધનારી યોગવિદ્યામાં અભિરુચિ રાખવાથી અને તેની વ્યવહારિક ઉપયોગ કરવાથી જરૂર પોતાનો ઉદ્ધાર થશે, તેજ દિવસથી તેજ ક્ષણથી દુઃખની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ થશે, અને સુખની સાથે સંબંધ સધાશે.

ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન

યોગવિદ્યા :—યમ, નિયમ, આમન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને મમાધિના ઉપાસકો જગતમાં વિશેષ કરીને ભારતમાં—પ્રાચીન કાળમાં યર્ધ ગયા છે વર્તમાન કાળમાં પણ નેઓનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે; અને બવિધ્યમાં પણ તેમનું અવતરણ અવસ્ય થશે.

આપણા બૂતપૂર્વ યોગવેત્તા અને કાળિ મહર્ષિઓએ યોગિક જીવનના આધારને કેવળ આત્મકલ્યાણ સુધી જ સ્વીકાર્યો છે. શરીરને નિરોગી, બેગવાન તથા મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવવાની દિશામાં તેમની પ્રવૃત્તિ બહુજ ઓછી હતી. એમ માની શકાય છે કે તે કાળિ મુનિઓના સમયમાં નૈમર્ગિક જીવનજ પોતાના દૈનિક વ્યવહારમાં જીવનક્રમ રહ્યો હશે. અર્થાત્ જંગલોમાં, ખેતરોમાં, પુષ્પવાટિકાઓમાં, મધુ કુળોમાં અને છાણ માટીથી બનેલા નિવાસ સ્થાનોમાં વામ કરવો, નદી કુવા વગેરેના પ્રાણુવાયુથી ભરપૂર શુદ્ધ જલનું સેવન, શુદ્ધ વસ્ત્ર અને ખાદી વસ્ત્ર પરિધાન, દુધ, ફળાદિનો વયથોગ્ય ઉપયોગ, માલિક શુદ્ધ આહાર, સત્સંગમાં વધારે પ્રેમ, સૂર્ય નમસ્કારદ્વારા સૂર્ય કિરણો અને શુદ્ધ વાયુથી [વિદ્યામીન] પ્રાજ્ઞવક તત્વો ગ્રહણ થઈ શરીરમાં પહોંચતાં, આ બધી આમનો કુદરતમય જીવન હોવાથી શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય મહેલાઈથી જગવાઈ રહેતું. આપણી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપરની બધી બાબતમાં પ્રતિકુળ છે. આજના જનસમાજની જીવનચર્ચા ઉપર જણાવેલ જીવન સાથે બંધબેસતી નથી.

આજના સમયમાં વ્યવહાર-ધંધાથી, ઉદ્યોગથી દુરસદ મળતાંજ લોકો સિનેમા, નાટક, તમાશા, રંગ-રાગ જેવા માટે પ્રવૃત્ત રહે છે. જેવાં જુવુંજ નોઈએ, ન જઈએ તો મિત્રો-સ્નેહીઓ વિગેરે સંબંધી તરફથી વ્યંગમય વાતો સાંભળવી રહે, કે નાગરિક જીવન જીવવા છતાં તમો અરણ્યમય અરણ્યવાસી જેવું જીવન વ્યતીત કરો છો. તેઓ મસાહ આપે છે કે જીવનમાં સુખ, આનંદ અને સમાધાન માટેજ સિનેમા, નાટક વગેરે મનોરંજનના સાધન બનાવવામાં આવ્યાં છે; તો અવસ્ય જેવાજ નોઈએ. ધુમ્પાન વગેરે વ્યસનો પણ હોવાજ નોઈએ. આવા લોકો બીજાને અનેક પ્રકારના હાનિકારક વ્યસનોથી બાંધવા પ્રયત્ન કરે છે. પરિણામે શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગ લાગુ પડે છે, જેથી શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત બની જાય છે. આ સ્થિતિમાં ધનનો વ્યય અનિવાર્ય બને છે. જેવટે વ્યાપાર-ધંધામાં નુકશાન ભોગવવું પડે છે; અથવા તેમાંથી નિવૃત્તિ લેવી પડે છે, પરિણામે જીવન કષ્ટમય બની જાય છે. વર્તમાન નાગરિક જીવનમાં રમ્ય પચ્યા લોકોની આવી દયાજનક સ્થિતિ છે. અપવાદ રૂપે આ ભય કર અભિશાપથી કદ્યય કેઈ મુક્ત હશે, પરંતુ આત્માના આ પવિત્ર દેહમંદિરને રોગ વિકારોથી મસિન અને નિર્માલ્ય જર્જરીત રાખવું અક્ષમ્ય અપરાધ છે.

શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?

હા, આ ખુબજ આવશ્યક છે. વ્યવસાય અને પરમાર્થના [અલૌકિક] અને પાર-લૌકિક માર્ગમાં શરીર અને મન મુખ્ય સાધન છે. “શરીરે માદ્યંબલુ ધર્મે સાધનમ્ । એ દ્વારા ઈચ્છીત વસ્તુ મેળવી શકાય છે. શુદ્ધ નાડીઓ, વિશુદ્ધ લોહી, સુપુષ્ટ માંસ, બળવાન મજબૂત તંતુ, સશક્ત ક્રિયાતંતુ, તથા જ્ઞાન તંતુ અને વિશુદ્ધ વીર્ય સિપ્ત ધાતુ માનવ શરીરમાં યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં [સપ્રમાણ] હોય ત્યારે વ્યવહાર અને પરમાર્થ સિધ્ધિમાં ઈચ્છા પ્રમાણે સફળતા મળી શકે છે. હા, તદન સાચુ છે કે, વર્તમાન યુગમાં વિશેષ પ્રમાણમાં લોકો પોતાને શિક્ષિત, સભ્ય કહેવડાવનારાં સ્ત્રી-પુરુષો જુદા જુદા અનેક વિવિધ આશુપણોથી તથા સૌન્દર્ય આપનાર આકર્ષક ઠાઠમાઠથી ભભકા વધારવા પ્રયત્ન કરતા રહે છે, કે જે અનિચ્છા હોવા છતાં જરૂરીયાત થઈ પડી છે. સૌન્દર્યના આ બાહ્ય પ્રસાધનો કેવળ હાનિકારક અને અનિચ્છનિય છે. આપણી આરતીય સંસ્કૃતિ માટે તો આજ હિતકારક છે કે જે પ્રમાણે આપણે પ્રાર્થના ગૃહ

પવિત્ર, શુદ્ધ, અચ્છ, સુગમ્ય અને મુશોભિત ગળીએ છે તેજ પ્રમાણે એજ બાબત શરીરને પણ લાગુ પડે છે. શરીર પણ આત્મા પરમાત્માનુ મદિર છે.

અનુભવથી જોયેલું અને સાંભળેલું

મે અનેક સ્થળોના પ્રવાસ કર્યો છે. આ મમયમા અનેક માધુસતો, ધ્યાની ગાનિ, યોગી વેરાગી, પંડિત-ગાદીપતિ, મગધિશ અને મહતોના દર્શન માટે જતો તેઓના શરીર અપવાદ રૂપે નિરાગી અને મરાકત જણાયા. મે તે મહાત્માઓને પૂછ્યું કે તમે જન કલ્યાણ, પરોપકાર અને મત્વિત આનંદ ને માટે કાર્ય કરનારા છો તે ખરૂં, પરંતુ તેના મુખ્ય આધન રૂપ શરીર અને મન જેટલા પ્રમાણમા અનુકુળ હોવા જોઈએ, તેટલા હોતા નથી, શરદી, મયબધતા, માયાનો દુખાવો, અશક્તિ મેદવૃદ્ધિ, વીર્યક્ષીણતા, મદ્યજ્વિ, ધ્યાનાવસ્થામા તદ્રાવસ્થા અથવા નિદ્રાનુ આક્રમણ આ પ્રમાણે માર્ગને દોષ વ્યાધિમુલક કારણ પાછળ લાગેલા હોય છે. આ સ્થિતિ જનકલ્યાણના માર્ગમા વિધ્ન રૂપે છે.

મહાનુભવો તરફથી જવાન મગેનો કે શરીર અને મન નશ્વર, ક્ષણમશુર અને વિઘરી છે. આથી તેમા મોહ, મમતા, માયા બિવકુલ હોવા જોઈએ નહિ. જ્યાં સુધી ભગવાનની કૃપા રહેજે ત્યાં સુધી શરીરનુ અસ્તિત્વ રહેવાનુ શરીર પ્રત્યે વિરાગ-ત્યાગની ભારના હોવી જોઈએ. માત્ર લોકોનુ કલ્યાણ, ધર્મનો પ્રચાર અને આત્માની ઉન્નતિ કરવી એજ અમારા જીવનનુ પરમ લક્ષ્ય અને કર્તવ્ય છે.

શંકા અને સમાધાન

ઉપર જણાવેલ મહાત્માઓની ગાતનો હું નિમશય સ્વીકાર કરું છું, તેને જીવનમા ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરતો રહેવું છું. પરંતુ સમજવાનો મુખ્ય વિષય એ છે કે જન કલ્યાણ અને આત્મ કલ્યાણ માટે આપણે જે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે શરીર અને મનદ્વારા જ કરીએ છે. આવી સ્થિતિમાં મોહ મમતાને ત્યાગીને પોતાના કર્તવ્યથી સંકળતાને પ્રાપ્ત કરવાને જ્યાંસુધી આપણે આ જગતમા રહેવાનુ છે ત્યાંસુધી શરીર અને મનને મપૂર્ણરીતે તદુરસ્ત અને નીર્વિકાર રાખવા જોઈએ. આમ ન થતાં નતો પોતાનુ કલ્યાણ યથાર્થ રીતે યદ્દ શકશે અને ન તો જન સમાજનુ.

હરદ્વાર, કાપીકેશ, કાશી વગેરે પુણ્ય ક્ષેત્રોમાં રહેનારા મહાત્માઓને જોઈને એમ લાગ્યું કે યોગ્ય સાધન સપન્ન હોવા છતાં પણ શરીર અને મન અસ્વસ્થ હોવાને લીધે તેઓ આગળ પ્રવૃત્તી કરવામાં અમમર્થ છે. ન્યારે તેઓ પોતાનું બધું કરવા મમર્થ નથી ત્યારે જન મમાજનું બધું કેવી રીતે કરી શકશે ? શરીર ભગવાનનું મદીર છે.

“દેહો દેવાલયો પ્રોક્તો દેહી દેવો નિરંજનઃ ।

અર્ચિતં સર્વમાવેન સ્વાનુસૂત્યા વિરાજતે ॥”

— સદાચાર સ્તોત્ર

અર્થાત્ યોગ્ય રૂપમાં સાધન કરવામાં આવે તો મનુષ્ય પોતાનામાન ભગવાન નિરંજનના દર્શન કરી શકે. જેમ સ્વચ્છ દર્પણમાં પ્રતીબિમ્બ જળખી ઉઠે છે, તેજ પ્રમાણે શરીર અને મનને શુદ્ધ-નિર્મળ [મોહ-મમતા રહિત] રાખવાથી આત્મ કલ્યાણના સાધન કરતા રહેતા જગતનો વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક ઉદ્ધાર કરી શકાય છે.

લાંબા સમયના અનુભવનું પરિણામ

‘શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ’ છેલ્લા પચ્ચીસ વર્ષોથી જનતાની સેવા કરી રહેલ છે, પરંતુ મારે અગત સ્વાનુભવ આથી પણ વધુ જુનો છે. આ અંશમાં સ્વયં જાત અનુભવ અને આશ્રમની સેવાનો લાભ લઈ ચુકેલા અને લઈ રહેલા ભાઈ બહેનોના વ્યક્તીગત અનુભવના આધારે તમામ લેખન પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે.

વિશેષ કરીને ઘણી વ્યક્તીઓ કેવળ અથાવ્યોક્તના આધારપર પુસ્તકો લખે છે, કે જેમાં અનુભવનો અંશ બહુજ ઓછો હોય છે અથવા બીજકુલ હોતો પણ નથી. આથી પરીણામમાં જનતાને જે લાભ થવો જોઈએ તે મળી શકતો નથી. પરીણામે લોકો સશક્ત થઈને આ સાધના [યોગાભ્યાસ] થી મો ફરવી લે છે. હું સ્વયં પ્રેશ સા કરતો નથી, વાચકો અને છતાંસુઓના સમાધાનને માટે મારે કહેવું પડે છે કે દરેક અકવાડિયામાં અષ્ટાંગયોગ, ઉપનિષદ્ ભક્તિ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, વગેરે વિષયોમાંથી કોઈ એક વિષયપર આમજનતા-શ્રોતા વર્ગમાં શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં અગર અન્ય સ્થાનપર હું પ્રવચન કરું છું. દરેક સાધકોની સાથે આસન પ્રાણાયામ વગેરેનો અભ્યાસ પણ કરું છું. અને સાધકોને તે વિષયોપર જ્ઞાન આપું છું. આથી આસન

કરવાની વિધિ અને લાભ જાણાવવામાં મંથાવલોકન કરતાં સ્વાનુભવનોજ વધારે પડતો આધાર આ મંથ પ્રગટ કરવામાં લેવો રહ્યો છે. આ મંથમાં પરિણામે વ્યક્તિગત રૂપે કોઈ આસનનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. જે સાધકને માટે જે આસન અનુકૂળ હોય તેનો તે અભ્યાસ કરે અને યથા યોગ્ય લાભ લે.

‘ઉમેશ યોગદર્શન’ મંથમાં બધા પ્રકારના મહારોધન કર્મો તથા આસનોના ળાયાચિત્ર [ફોટો] મારાજ આપવામાં આવ્યા છે. આરંભથી અત્યારસુધીમાં શ્રી રામનીય યોગાશ્રમમાં શિષ્યા લેનારા હજારો યોગ માધકોના અત્યંત મુંદર ળાયાચિત્રો કરી શકાયા હોત, પરંતુ આમ ન કરીને મારાજ ચિત્રો આપવામાં આવ્યા છે; કારણ એજ કે વાચકોને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ રૂપે ખાત્રી થાય કે આ મંથની રચના કેવળ પડિતાઈના આધારપર કરવામાં આવી નથી બલકે સ્વાનુભવ પરજ રચવામાં આવેલી છે. ઉપરાંત આ મંથમાં અનેક અગત્યના આસનોનાં વર્ણન પણ કરવામાં આવ્યાં છે.

પીડિત - રોગીઓ માટે

કયા આમનથી કયો રોગ મટે છે ઇત્યાદિ બાબતોનો આ મંથમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. વાયક અને સાધકે આટલું જાણી લેવું જરૂરી છે કે કોઈ પણ બીજા ગમે તેટલું મંપૂર્ણ પરિપક્વ હોય અને તે શ્રેષ્ઠ વૃક્ષ કે ફળ ઉત્પન્ન કરી શકતું હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી અતિ જૂઠરના બાલ સહાયક બળો જેવા કે સારી જમીન, સૂર્ય પ્રકાશ, શુદ્ધ વાયુ, જલ, અને આકાશ વગેરેની ન્યુનતા હોય તો શ્રેષ્ઠ બીયી પણ કોઈ પ્રકારનો નોંધ એ તેવો સારો લાભ થશે નહિ. આની માફક સાધક પણ કેવળ આમનોનો જ અભ્યાસ કરીને બધી રીતનો પુર્ણ લાભ મેળવવા ઇચ્છતો હોય તો તે કદાપિ સંભવિત નથી જ. આનો [આસનોનો] યોગ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરવા સાત્વિક ભોજન, શુદ્ધ વાયુ, પવિત્ર સહવાસ, ઉચ્ચ વિચાર અને જીવન તત્વના અભાવથી થરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેના નિકાલ માટે ઘટતા જરૂરી જીવન તત્વોનું યથા યોગ્ય સેવન - જેવાં કે શુદ્ધ પાણી, પ્રકાશ, સ્વચ્છ સ્થાન, આશામય વિચારોથી જીવનને આતમેાત રાખવું આવશ્યક છે. સાથે સાથે હમેશા નિર્વ્યસની થવું, સિનેમા, નાટક, અસ્થિલ વિચારવાળાં સાહિત્ય, ઉતેજક દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ અને ચાલ કોરી જેવા અન્ય માધક પદાર્થોના સેવન થી બચવું, તેમજ અનીતિમય આચાર વિચાર અને વ્યવહાર ઇત્યાદિનો ત્યાગ અતિ જરૂરી છે. લાંબા સમયથી અનીતિમાર્ગે પડેલા-ઓને ચિંતા કરવાનું કંઈજ કારણ નથી.

આ બધાં દુર્વ્યસનોની બદી છોડવા માટે બળવાન ભાવના મનમાં ઉત્પન્ન કરતાં રહેવું. દૈ મનોબળ કેળવતા તમામ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મુક્ત રહી શકાશે. તેમજ માથે છ પ્રકારના મલ્લશોધન કાર્ય તથા અદ્યત્રમ સાધ્ય આસનોનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. શરીરનું આરોગ્ય અને મનની પવિત્રતાનો સંચાર કરતા પ્રેરણાદાયી ગ્રંથોનું અધ્યયન કરતા રહેવું, સત્સંગ કરવો તેમજ મનને ઉન્નત કરે તેવાં યોગ્ય વ્યતો, પ્રવચન વ્યાખ્યાનાદિ સાંભળવાં. આમ કરતા રહેવાથી લાંબા સમયની મહિનતા થોડા જ મહિનામાં નષ્ટ થશે અને તે પ્રત્યે ધૃણા ઉદ્ભવશે; જેથી એક સમયે તેમાંથી સંપુર્ણ છુટકારો થશે. યાદ રાખો કે વ્યસનજ રોગનું કારણ છે. સાદુ, સરળ અને પવિત્ર જીવન, ઉચ્ચ પ્રેરક વિચારો અને તદનુસાર, વ્યવહાર, પાર માર્થિક લક્ષ્ય સુધી પહોંચાડનારા રાજમાર્ગ છે.

યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ પચ્ચીમ વર્ષોથી જનતાની સેવા કરી રહ્યો છે. રોગી, નિરોગી, માનસિક અસાંતિથી મુક્ત, આત્મકલ્યાણની ઈચ્છાવાળા, શિષારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સામર્થ્યનો [શક્તિનો] લાભ ઉઠાવવા માટે આશ્રમમાં આવે છે. વિવિધ સાધનો, વ્યાખ્યાનો તેમજ તે સંબંધી ઉચ્ચ સાહિત્ય દ્વારા અત્યાર સુધીમાં લાખો સ્ત્રી-પુરુષો લાભ મેળવી ઈચ્છાઓ પુરી કરી શક્યા છે. વ્યક્તિગત મારો યોગાભ્યાસનો અનુભવ પાંત્રીસ વર્ષનો છે.

આ પુસ્તકમાં મેં જે લખ્યું છે તે બધું જ સ્વયં અનુભવ સિદ્ધ છે. આશ્રમમાં આવીને અભ્યાસ કરવાવાળા સ્ત્રી-પુરુષો [સાધક] ને મજેલા લાભના આધારપર અને સ્વાનુભવના આધારે નિશ્ચિતરૂપે વિચાર-ચિંતન કરીને લખવામાં આવેલ છે, વાચક વર્ગ એનો યોગ્ય લાભ મેળવે. આમાં નિર્દેશ કરેલા આસનોનો વાચક વર્ગ સ્વયં અભ્યાસ કરે અને ત્યાર બાદ પોતાને થયેલ લાભનો અનુભવ અમને જણાવવાની કૃપા કરે તો અમે તેમના બહુ જ ઉપકૃત થઈશું. દરેક ઘરમાં યોગાભ્યાસનો પ્રચાર થાય અને ભારતનો સમગ્ર નરનારી સમાજ યોગાભ્યાસનો માર્ગ અપનાવે અને એનો યોગ્ય લાભ ઉઠાવે એજ મારી હાર્દિક ઈચ્છા છે.

યોગાભ્યાસ સબંધી-વિષયમાં અનેક ગ્રંથો મેં જોયા છે, તેમાં આપવામાં આવતા પ્રામ્તોના યોગ્ય રૂપને ઉદયગમ કરાવનારા ચિત્રો હોતા નથી, અને જે કાષ્ઠિક પુસ્તકમાં

હોય તો તે અદ્ય શ્રમ-સાધ્ય હોય છે, પરંતુ વિશેષ શ્રમ-સાધ્ય આમનના ચિત્રો બહુ જ ઓછાં કે જાણેજ હોય છે.

આના અનેક કારણો હોય છે, પરંતુ મારા દષ્ટિકોણમાં મુખ્ય કારણ એ જણાય છે કે આવા મથકનાં ઓનાં અવ્યવન અને આધન બહુ જ ઊંચા હોય છે. તેઓ કોઈ યોગ સાધક દ્વારા મથ નિર્માણમાં મદયોગ લે છે, અથવા અંધાવજોક્નથી પ્રાપ્ત થએલા પોતાના સીમિત જ્ઞાનના આધાર પર લખે છે. મને સમજતું નથી કે તેમના આ પ્રકારના માદમનો ઉદ્દેશ્ય શો હશે ! અગર મંકુચિત વિચાર અથવા અહંકારને વધીશુન થઈ અથવા તો પોને આધન કરવામાં અમમથ્ય હોવાને કારણે તો એમ ન કરતા હોય !

આસનોનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ

વાચક જદ અવસ્થા મમજી જશે કે આશ્રમ જેમાં પચ્ચીમ વર્ષથી જનતાની વચ્ચે કામ કરી રહ્યો છે. એ દ્વારા અભ્યાસ મુધીમાં અમ પ્ય લોકોએ લાભ ઉઠાવ્યો છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં અભ્યાસ કરવાવાળા હજારો સ્ત્રી પુરુષો છે, જેઓ ઉત્તમ ત્રિધિથી યોગાભ્યાસ કરીને પોતાના જીવનને કૃતાર્થ બનાવી રહ્યા છે.

આગળ જણાવેલ અને ઉપર રજુ કરેલ બાબત પર વિચાર કરતા મે નક્કી કર્યું છે કે આમ જનતાનો વિશ્વાસ અને તેમના મનનું યોગ્ય સમાધાન તારેજ સભવ છે, જ્યારે હુ પોને યોગાભ્યાસ કરીને આમ જનતાનો અધ્યાભાજન બનું.

જેથી હુ પોને પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ સાધક વર્ગમાં યોગાભ્યાસ કરતો રહુ છું. આખ્યાન તથા પ્રકાશન, પ્રચાર અને સાહિત્ય દ્વારા જનતાને સમજાવતો રહુ છું. આથી જ આ ગ્રંથના બધા આમન ચિત્રો મારાં જ આપી જનતાને ખાત્રી આપી વિશ્વાસ સપાદન કરવાનો હેતુ રહ્યો છે. આ ગ્રંથમાં આસનોને ત્રણ ભાગમાં વહેચી કાઢ્યાં છે.

[૧] અદ્ય શ્રમ-સાધ્ય : આવા આમનો જેનો અભ્યાસ કરતી વેળા શરીરના અવ્યવેને બહુજ ઓછી મુશ્કેલી અને શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. આ આસનો એવાં સ્ત્રી પુરુષો માટે છે કે જેમણે કદિયે આમનોનો અભ્યાસ કર્યો નથી, એવા લોકો.

અભ્યાસની શરૂઆતમાં સરળતાથી આ આસનો કરી શકશે. આ સિવાય જે લોકો યોગાભ્યાસ અને તેના લાભો સંબંધમાં શંકાશીલ છે, તેઓ પણ સરળતાથી અને ઉત્સાહથી અદ્ય-શ્રમ-સાધ્ય- [સહેલા] આસનોનો અભ્યાસ કરી યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે. આ અદ્ય-શ્રમ-સાધ્ય આસનોનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ [૨] શ્રમ-સાધ્ય [કંઈક અઘરા] આસનો પણ સાધકોને સહેલાં લાગશે. આમ તેઓ આનંદથી નિર્વિઘ્ને તેમનો પણ અભ્યાસ કરવા લાગશે. સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ પૂર્વક [૩] વિશેષ-શ્રમ-સાધ્ય [વધારે અઘરા] આસનોનો અભ્યાસ કરવો.

શું યોગાભ્યાસ વ્યસન છે ?

ઘણા બાઈ બહેનો પુછે છે કે યોગાભ્યાસ શીખી લીધા પછી તેને છોડી દેવાથી શરીર અશક્ત અને ચેગી બની જવાનો મંભવ ખરો ? સ્થિરે તો યોગાભ્યાસ એક પ્રકારનું વ્યસન ગણાયને ! તો પછી યોગાભ્યાસ શા માટે કરવો જોઈએ ?

આનો સમાધાનાત્મક ઉત્તર એજ છે કે શરીરની બધી મહવિસર્જન ક્રિયાઓ અને બોજન કરવું, નિદ્રા લેવી વગેરે શરીર ધર્મ-કાર્યો એ પણ એક પ્રકારના વ્યસનો જ છે, પરંતુ તેને આપણે વ્યસન કહેતા નથી. આ બધી ક્રિયાઓ યથાસમયે કરવા માટે આપણે અનિવાર્યપણે બાંધાયેલા છે. આથી યોગાભ્યાસને વ્યસન માનવું અનુચિત છે, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક શાંતિ તથા આત્મકલ્યાણને માટે યોગાભ્યાસ જીવનનું એક અનિવાર્ય અંગ - ક્રિયા છે. યોગીય કક્ષાકમાં ઓછામાં ઓછો અર્થે કક્ષાક ધ્યેય સાધનમાં બનીત કરવો એ કોઈ મોટી વાત નથી. એમ જોવા જઈએ તો બોમ વિસામ, મોજશોભ, ઇલિધિ અંગેશનિમાં સર્જનનારાં અનેક વ્યસનો, માદક અને કનેજક પીણા અને મુખપાન અદ્ય કે અધિકારે લોકોને વગેરેમાં છે. અપચત રૂપે મર્ષક જ રત્ની-પુરુષ આ વ્યસનોથી દુર રદવા દરી. મુંબઈ જેવાં નગરમાં નાનકડા લોકો જરૂર આવા દુર્બલોથી જાકડાએવા દડો. આ બધાં વ્યસનો તન, મન, મનને દાનિકતાં છે, ત્યારે યોગાભ્યાસનું વ્યસન જે તે ખરેખર વ્યસન ગણવામાં આવે તો એવું શ્રેષ્ઠ વ્યસન છે કે જે તન, મન, મનની શ્રેષ્ઠ પરમોચ્ચ ક્ષેત્રે પરોક્ષથી શકે છે. જે કોઈ બોમ સાધનાને વ્યસન માનતા હોઈ, તો પણ અનુચિત રીતે પ્રકારની દાનીની શક્યતા જ નથી. કારણ કે નિદાપાત્ર દુર્બલોની મર્યાદામાં બોમોચ્ચ વ્યસન શ્રેષ્ઠ જ આવનાર છે. શરમને કારણે, મગજ અને

આનના અભાવને કારણે, વધારે ઉંમર અને પ્રતિકુળ આબોધવામાન કે ઋતુને કારણે અથવા આ પ્રકારના કોઈ કારણોનું બદલું સર્જ ને જો તમે યોગાભ્યાસના પરમ ઉદ્ધારકરી આશિર્વાદથી વચિત રહેશો તો આપનું અમોનું શરીર વિવિધ રોગનું ધર બની જશે. બચ, ચિતા ક્રોધ આદિ વ્યાધિ અને વિકારથી ઘેરાએનું રહેશે. તેમજ તમે જાન-જીવનના વાસ્તવિક સુખથી મર્યાદા વચિત રહેશો. કેવળ મયાશક્તિ ધન એક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરતા રહેવું એજ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય નથી. જો શરીર રોગી અને વિકારમય છે તો અલ્પ કષ્ટથી પ્રાપ્ત કરેલ ધન વૈય-ડોક્ટરોની શી, જ્યોતિષી, મત્ર-તંત્ર તથા જીવ-પિશાચ નિવારણ-પ્રયોગમાં વ્યર્થ વ્યય થશે. ધનનો અપવ્યય કોઈને પણ યોગ્ય લાગશે? આમ જનતાએ આ પશ્ચર ગભીરતા પૂર્વક, સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવો જોઈએ.

દવાઓથી અવશ્ય બચો

સામાન્ય રીતે એમ જોવામા આવે છે કે શરીરમા રોગો ઉત્પન્ન થયા બાદ રોગથી મુક્ત થવા માટે અનેક પ્રકારના અકુદરતી-કૃત્રિમ ઉપાયો [નહીં ઈચ્છવાયેાચ ઉપાયો] નો આશરો લેવો પડે છે. આનાથી રોગ શરીર બહાર જતો નથી, પણ કેટલાક દિવસો, મહિનાઓ અથવા વર્ષો માટે દવાય જાય છે. સાબે ગાળે એજ દવાએલો રોગ કોઈ બીજાનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ ધારણ કરી પ્રગટ થાય છે, સારે તેનું નામ બદલાય જાય છે, છેવટે જીવનમાં નિરાશ બનવાની સ્થિતિ આવી પહોંચે છે. આવી દર્યામાં એજ યોગ્ય કે શરીરમા કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થતા, યોગાભ્યાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવો જોઈએ. કોઈકે કારણવશાત્ અમદુજ્ઞ થાય અગર સાધકની ખામીને લીધે યોગ્ય લાભ ન મળે તોપણ આનાથી નુકશાન થવાનો મબવ તો નથીજ, બલકે યોગાભ્યાસજ આપણું નિત્ય કર્મ હોતું જોઈએ એમ કંબુવતુ પડે છે.

દવાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી

કોઈકે વ્યક્તિ સત્તાધિશ હોય, ડીગ્રી [ઉપાધિ] થી ઉચ્ચ ગણાતી હોય, સમાજમા તેની પ્રતિષ્ઠા અને સન્માન હોય, તેની શ્રેષ્ઠ માણસમાં સામાજિક ગણના થતી હોય, મૌનદ્ય, સુખ [વૈભવતુ], ગાડી, બગવા, વાડી, નોકર ચાકર વાહન અને ઇત્યાદિ

અનેક પ્રકારનો વૈભવ-ઐશ્વર્ય બલે તેના ચરણોમાં આગ્રાહતા હોય પરંતુ કુદરતી જીવન જીવવાની વાસ્તવિક [કલા] વિદ્યાથી અસાત હોય તો તેનો [ઐશ્વર્ય] લાભ તે કેવી રીતે માણી શકશે ? ઉપર નિર્દેશ કરવામાં આવેલી દવાઓ અને મસિન વિદ્યાઓના પ્રયોગથી સ્વાસ્થ્ય, ધનનો ખોટો આડંબર બતાવનાળા જીદાજીદા વર્ગના લોકો તેની ન્યુનતાની-કમજોરીનો અનુચિત લાભ ઉઠાવ્યા વગર શી રીતે રહી શકશે ? આમ વધુ પ્રમાણમાં તન, મન, ધન સર્વસ્વનું ક્રેટલુક બસિદાન, ઉપરાંત સમયનો વ્યય થવા છતાં પણ તેનો રોગ થોડા વખત માટે દુઝાઈ જાય છે. એમ અનુભવથી લાગે છે કે રોગની જગ પૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ છે; વાસ્તવિક રીતે એમ બનતું નથી. રોગનું મૂળ કારણ તો શરીરમાં રહે છે અને તક મળતાં ફરીથી પહેલાના કોઈ રૂપમાં અથવા અન્ય સ્વરૂપે બહાર આવે છે. આવા વખતે ચિંતા, બય અને દુઃખમાં તે પ્રથમ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સપડાય છે અને કાયમના રોગી તરીકે રહી ડોક્ટરો અને કેમીસ્ટોના ટેક પર રહી બટકતો રહે છે.



યોગાભ્યાસનું વરદાન

આત્મસ્વરૂપ, પરમાદૃષ્ટીય બાઈઓ, બહેનો અને માતાઓ, હું આપને હાર્દિક ભાવે અને વિનમ્ર રીતે નિવેદન કરું છું કે હવે આપ આ મબંધમા કોઈપણ પ્રકારના જ્ઞાના અને કારણ બતાવશો નહીં જે આવા બાધક કારણો ખરેખર હોય તો પણ તેની ઉપેક્ષા કરીને પણ તેને પોતાને અનુકૂળ બનાવી તરતજ આજ્ઞાથી-અત્યારથીજ પ્રેમપૂર્વક યોગાભ્યાસનો શુભ આરંભ કરી દો 'શુભસ્ય શીધિમ્'. યોગજ સમયમા તમને આ સાધનાના અત્યંત ચમત્કારી લાભોનો સ્વાનુભવ થશે શુભાવેલી શક્તિનો તમારા શરીરમા પાડો મચાર થનો લાગશે, મનમા હિમત અને ઉત્સાહ જેવા પ્રેરક ગુણો જણાશે-અનુભવાશે આમ શુદ્ધ ધર્મ ગયેલા મન અને શરીર નવયાવનની ઝલક થી પ્રકાશી ઉઠશે જીવનમા નવી શક્તિ, નવું સામર્થ્ય, જોમ, તુલન સ્ફુર્તિ અને નવા તેજ, ઓજસ્વીતાનો આનિર્ભાવ થશે તમારૂં નિરાશામય અને અસ્વસ્થ બનેલ જીવન નવી આશાથી પુનઃકિત થતા તમો પ્રમજ થશો, અને જીવનમા ફરીથી સુવ્યવસ્થા સ્થપાશે મારા આ નમ્ર નિવેદનને અત કરણથી અનુમોદન આપી તમે પોતાના જીવનમા આ પ્રકારના શુભ પરિવર્તન સગદન જોશો તો દૈવ વિશ્વાસ છે કે તમે પાનખર ઋતુ ખાદ જીવનમા આવતી વમતની બહાર નિરખીને આનંદથી વિમુગ્ધ બનશો જે તમને પુત્ર-સંતાન ન હોય તો યોગ સાધનથી પ્રમાદી રૂપે આપનું ધર આગણુ પુત્ર-સંતાનના ક્યવયથી ગુણ ઉઠશે જે પુત્ર સંતાનની ઈચ્છા ન હોય તો યોગબળ થી અક્ષયર્યનું સાધન તો થશેજ, જેથી સતતિ નિયમન પણ સહેલાઈ થી થઈ શકશે. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ બને ગમે તેવી હોય પરંતુ યોગ સાધનના શ્રી ગણેશ ખાદ તમે ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ સ્થિતિ [શરીરમા બળ અને આરોગ્યનો સચાર, મનમા શાંતિ ઐશ્વર્ય અને દૈવી ગુણોની ઉન્નતિ] મા રામશો યોગાભ્યાસમાં ગુપ્ત, અચિત્ત્ય તેમજ અગાધ શક્તિ, રહેલી છે—સમાએલી છે, એ વાત હમેંશા યાદ રાખજો.

રોગી થવાનું ખરાબ પરિણામ

તમે બીજા પાસેથી સેવા કરવાની ઈચ્છા કદીયે ન રાખો, પરંતુ તમારા હૃદયમા આ ઈચ્છા હમેંશા રહેવી જોઈએ કે અન્યની હું કેવી રીતે સેવા કરી શકું ? હૈવ વશાત્ તમે જે એકાએક કોઈકે રોગમા ફમાય પડો તો તમારે પોને તો શારીરિક અને માન

મિક દુઃખો ભોગવવાનું રહ્યા, તેમજ સાથે સાથે લાચારીથી પોતાના ઉદ્યોગધંધા ચોળ્યા અને વ્યવસાય, નોકરીથી પણ અલગ થવું પડે. વળી માતાપિતા, ભાઈ-બહેન, નાતાન, ઈષ્ટ મિત્ર, સ્નેહીઓ અને ખીજાં કુટુંબી જનોને પણ તમારી સેવામા રાત નિમ રોકાએવાં રહેવું પડે. પરિણામે તમારુ જીવન તો દુઃખમય રોગગ્રસ્ત હશે, નાથેસાથે શુભેચ્છકો, મળધી જનો પણ હેરાન થશે. આવા લોકો યોગ વખત સુધી ભલે સ્નેહને લીધે મહાનુભૂતિપૂર્વક સેવા ચાકરી કરતા રહે, પરંતુ યોગ લાખા માં નાભાવિક રીતે કટાગતા જરો. ભલે મોથી કાઈ કદાચ કાઈ કઠોર શબ્દ ન કહે, પરંતુ મનમા તો જરૂર વિચાર કરશે કે કેટલા વખત સુધી આવી મુશ્કેલી ભોગવવી પડશે? અર્થાત્ ધીમે ધીમે તેમનું મન અપ્રસન્ન, ઝાંસિન અને અચાતિથી ભરેલું રહેશે. જેના પરિણામે કાચ્યાવય [ઇસ્પતાવ] નું શરણુ સહારો લેવો પડે. આમ ચોગી થવું જો કેટલો મોટો આમાણક અપરાધ છે !

યોગાભ્યાસનો ફેલાવો

યોગાભ્યાસનો પ્રચાર અને પ્રમાર યોગાત્રમો સુધીજ ફેલાએવો હોવો ન જોઈએ પરંતુ આનો પ્રચાર અને પ્રમાર મર્વત્ર હોવો જોઈએ. અર્થાત મઠ મંદિરમાં, ધર્મ સ્થાનો ધર્મના પ્રાર્થના સ્થળોમાં [હિંદુ, જૈન, બૌદ્ધ, શીખ, મુસ્લીમ, ખ્રિસ્તી વગેરેના] તેમજ શકુલો, દાર્શનિકો, કાયેન્ને, સમાજ-સેવા કાર્યાલયોમાં, ઉપરાત અનાયાસપોથી માંડી રાત્રમહેનો સુધી યોગાભ્યાસનો પ્રચાર હોવો જરૂરી છે. આ બાબતમાં સકુનિત દષ્ટિમાળ હોવો ન જોઈએ વિદ્યેશાંતિ અને માનવમાત્રની શાંતિને માટે બીજા અનેક ઉપયોગી અંગો જેમ યોગાભ્યાસ પણ એક અતિ આવશ્યક અને અનિવાર્ય અંગ માનવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ કે શંકા નથી.

ધનનો સદુપયોગ

જનતા મમતા માર નખ અને ત્રિષ નિવેદન છે કે વર્તમાન કાળમાં સ્ત્રોતમાં પર કરી બેઠેલા વિચારો અને મનોજનિ એવી છે કે તદઅનુચાર તેઓમાં અદ્યાર અને ગેરબી કરબી જ્ઞેયમાં આવે છે, આ પ્રકારની માન્યતા અને વર્તન હંચનિય નથી.

મત્તમન રીતે પ્રતિષ્ઠા અને પ્રથમ-આદમપ્રણા પ્રથમ થાય અને તે કાળે મુખ્ય દષ્ટિ નિહુ એવું જ દોડને શીમત વર્ગમાં ધનની પ્રજ્જિત પ્રથા જ્ઞેયમાં આવે.

છે મિનેમા, રગમૂમી, દવાખાના, સ્વામ્યગૃહ [સેન્ટેરિયમ], અન્ન ક્ષેત્રો, ધર્મ શાળાઓ, સ્ટેડિયમ, મરે, મંદિર અને તીર્થસ્થાનોમા તેમજ મોર્ચ સસ્થાના કરોનાર માટે આપવામા આવતા દાનો અંગેની દાતા તરીકેની દાનવીરતા દીઠાપાત્ર જેવી હોય. જ આવી રીતે અપાતા દાનો અનેક પ્રકારના ફાળા રૂપે, ધનધાન્ય, જગીર, ઘર, વસ્ત્ર, ચાંડી [જમીન], દોરદાખર, શ્રમ બલિદાન કે પછી જીવન સેવા પરાયણ અર્થે સમર્પિત થતા જેવામા આવે છે. આ બધામા જાહેરમા આવડાનો અધિકારો હેતુ મમાયેનો જણાય છે, જ્યારે દાનનો પ્રકાર ગુપ્ત છે, જે અંગે કહેવાયું છે કે, દાન કરે ત્યારે જામણો દાય કે ડામો દાય પણ ન જાણે કેમ કે ગુપ્તમા જાણનાર અત્યામિ બધુ જ જીવે. અને જાણે છે કે તમે તે બધુ શા માટે કરો છો? વળી મિનેમા ધિયેટરો, હોસ્પીટલો, કે સ્ટેડિયમ કે મોટા મહાભવનો ઇલાદિની જરૂર છે ખરી? મિનેમા જેવા ખરાબ સરમરો પેતા કરતા સ્થગીથી જીવન વિકૃત થવાની સભાવના રહે છે. આવી રીતના દાનો તો દાતા કે યાચક [જનતા] કોઈને પણ શ્રેયસકર્તા નથી પરંતુ અભ્યુદય ધરનાર હોય એવા ક્ષેત્રો, કાર્યો કે પ્રમગા હિતકર થાય તેમ હોય તોજ દાતા અને જનતાનું કલ્યાણ અને મહયોગ મબલિત છે, અને તેજ પ્રમારના દાનનો હેતુ પ્રમશા પાત્ર થવાને મબલ છે.

દેશી - વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ

આપણે ત્યાંની આજના મમયમા પ્રચલિત રમતોમા વિદેશી રમતો જેવી કે ટેનિસ, ક્રિકેટ, બેડમિન્ટન, બિલિયર્ડ, હોકી, પ્રુટબોલ, વગેરે માટેના માધનો, વિશાળ સ્થાન, અને માણસોનો મહયોગ વગેરેના પ્રમધની આવસ્યકતા રહે છે. આ રમતો પરિણામે વધુ ખર્ચાળ, સમયનો વધુ ઉપયોગ અને સ્થાનની અનુકૂળતા તથા માણસની યાજના પર અવલંબે છે. જ્યારે આપણી દેશી રમતો ઘોડેસ્વારી, તરવુ, જીતુ ખોખો, મિચી દડા, આમલી પીપળા, કુસ્તી (મત્સ યુધ્ધ), સિંગવબાર, ડબલબાર, ડબેરા અને અન્ય વ્યાયામમા જગ્યા, મમય અને માનવ મહયોગ કે નાણાનો ખર્ચ વિદેશી રમતના પ્રમાણમા ઘણોજ ઓછો અને વધુ લાભદાયી છે. દેશી કે વિદેશી રમતો માટે મારો પક્ષપાત કે રિરોધ નથી, અનુકૂળ હોય તો શીખી કે જાણી લેવી જોઈએ પરંતુ વિદેશી રમતોમા અન્યનો સહકાર અને નાણાનો વ્યય, સમય અને સ્થાન સરવાળ ખર્ચાળ છે, જે આપણા સમાજમા ઘણાઓને અનુકૂળ હોતા નથી, એટલે પરિણામે વિદેશી રમતોને લાભા ગાળે છોડવી જ રહે છે.

જ્યારે યોગાભ્યાસની સાધના માટે યોગી વિશેષ સાધન મામત્રી, નાણાં માનવ સહકાર કે સ્થાનની આસપડાં રહેતી નથી કેવળ યોગી વખત માટે યોગાભ્યાસના તત્ત્વ [જાણકાર] ની યોગી મદદ-સુચના લેવી રહે છે ઉપર જાણીતી ધણી ખરી રમતો રજોગુણ અને તમોગુણની દાતા છે, પરંતુ યોગાભ્યાસ તો શુદ્ધ સાત્વિક ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે અને કાયમ માટે જાગૃતી રાખે છે જેનાથી શરીરમાં રહેલ અનેક રોગ પણ નાશ થાય છે તેમજ શરીરમાં ફરી કોઈ કારણે રોગ પ્રવેશતો નથી યોગાભ્યાસ આયુષ્ય વધારે છે, શરીરના તમામ અંગોને તદુરસ્ત, સ્વદૃઢ અને સપુર્ણ કરી આપે છે અને ચેતન યુક્ત રાખે છે ઈન્દ્રિયો મતેજ અને સશક્ત બને છે જ્યારે અન્ય વ્યાયામોમાં આ બધા લાભો જોવામાં આવતા નથી, તેમજ જો કોઈ લાભ મળતા હોય તો તે યોગાભ્યાસના પ્રમાણમાં બહુ જ ઓછો હોય છે બીજા વ્યાયામો કે રમતો શરીરને કષ્ટદાયી અને શ્રમિત કરનારી છે, જે સમય કરતા વહેતુ વૃદ્ધિ લાવે છે મન્યુષ્ય, કુસ્તી, ક્રિકેટ, ઘોડેસ્વારી જેવી વ્યાયામો કટલીક વાર બારે ઈન્જિન પહોંચાડનારી છે જેથી જીવન કાયમનું જુદું થાય છે માટે જ યોગાભ્યાસ બધા વ્યાયામો કે રમતગમતોની સરખામણીમાં પરિણામે બિનખર્ચાળ, ઈશુ લાભદાયી અને આરોગ્યપ્રદ તેમજ શ્રેયમકર છે

આશ્રમોનું મહત્વ

ઉપર્યુક્ત વિષય પર વિચાર કરતા દાતાઓની દૃષ્ટિ છે કે તેઓએ પોતાના ધન અશ્વયનો સંદોષયોગ કરવામાં આવસ્ય જોવાનું રહે છે કે, જે સંસ્થા કે આશ્રમને પોતાનું નામ કરતા હોય તે સંસ્થાનું સચાવન કોઈ કામચલાઉ અને કુનેહયુક્ત વ્યવસ્થાપકના હસ્તગત હોવું જોઈએ તેમજ તે સચાવક નિસ્વાર્થી, અનાસક્ત તેમજ જનતાના હિતકલ્યાણાર્થે તેની વ્યવસ્થા કરનાર હોય

આવી વ્યવસ્થાથી આવતા યોગાશ્રમો, રુઝાવણોથી પણ વિશેષ મહત્વના હોય છે આરોગ્યના વાસ્તવિક નિષ્કર્ષોથી અપરિચિત હોવાને લીધે લોકો વધારે પ્રમાણમાં રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ ઉપર જાણીતા તેવા યોગાશ્રમો અને તેની દારવણીનીચે સહકાર મેળવે તો જે ઔષધી અને રસીઓથી હોસ્પિટલના કઠાણી ગમેના દરદીઓ પણ ટૂંક સમયમાં રોગ મુક્ત થઈ પુનઃ આરોગ્ય મેળવી સશક્ત થઈ શકે છે ઉપરાંત દવા અને કિંમતી રસીઓ, ટેબ્લેટ્સ, કેપ્સુલ વીગેરેના ખર્ચાળ બીલો પણ હોતા નથી જે દરદીઓ દવાખાનાનો આશરો લેવા ટેવાયેલા છે, તેઓ કદાપિ રોગથી મુક્ત થતા

નથી, પરંતુ એક રોગ પછી તેવાજ પ્રકારનો બીજો કોઈ રોગનો હુમલો થવાનો કાય-
મનો સંભવ રહે છે. આમ હોસ્પીટલની સારવારથી રોગનો વારસો મળતો રહેવાનો
મંશ્ય રહે છે. આ પ્રકારના સારવારના-ઉપચારના પરિણામે નિરાશાનુંજ મૂળ
ઉદભવે છે.

અપવાદરૂપે એક વખત સાગ્ર થયાપછી કોઈ પણ તબીબ ખાત્રી આપી શકતો
થી તેમજ તેનું કોઈ પ્રમાણ પણ નથી કે રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન નજ થાય. કેટલાક
અપવાદ છોડતાં, પરિણામે સાધારણ રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને જીવનભર દવાઓ અને ઈન્જે-
ક્શનો કે એવીજ કોઈ બીજી સારવાર-ઉપચારની પરત ત્રતામાં કાયમના બંધાએલા રહેવું
પડે છે.

શ્રી રામનીથ યોગાશ્રમમાં રોગ નિવારણ માટે આવનાર રોગીઓની આશ્રમમાં
દાખલ થવા પહેલાંની સ્થિતિનો ચિતાર આપવો અસ્થાને નથી. રોગીઓમાં મધુપ્રમેહ,
દમ, હૃદય આદિના સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગી સ્ત્રી-પુરુષોને મેં નજરો નજર જોએલા છે
કે જેઓની પાસે રોજ અગર અકાંતરે લેવા માટેના ઈન્જેક્શનો કાયમ ખીસામાં
હોયજ.

આવી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતા નિર્ણય પર આવવું પડે છે કે શરીરમાં
રોગની જડ મૂળ થવા પહેલાંજ કોઈ જાણીતા યોગાશ્રમમાં અથવા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા-
લયમાં રોગી-નરોગી બનેજો આરોગ્ય સબધી શિક્ષણ [અભ્યાસ, નિયમ ભોજન,
વિધિ, વિધાન વગેરે] યથોચિત રીતે ગ્રહણ કરવું જરૂરી છે. જ્યાંસુધી આપણે યોગા-
શ્રમ તરફ ધ્યાન ન આપીશું, તેમજ કુદરતી જીવન દ્વારા શરીર અને મનને સ્વસ્થ
અને આનંદિત નહિં રાખીશું ત્યાંસુધી અખૂટ ધન-ઐશ્વર્ય, વિપુલ વિદ્યા, સુરમ્ય
નિવાસ સ્થાન, અપરિચિત સાધન, અનુભવ, કલા, સમૃદ્ધ સાહિત્ય, શિક્ષણનો પ્રચાર
વગેરે જીવનને કલાજ કામના નથી. તેમજ જીવનને સુખી અને યશસ્વી કરનાર વિભૂ-
તિનો આપણા હાથે કોઈપણ પ્રકારનો સદુપયોગ થવાનો સંભવ પણ નથીજ. આથીજ
મારો અંતિમ અને નમ્ર તથા હાર્દિક અનુરોધ આજ છે કે ધનિકો ઉદાર હિલે અને સુકત
હાથે તેમજ પવિત્ર ભાવથી પ્રેમપુર્વક દાન આપે. બધા ક્ષેત્રોના વિદ્વાન મહાતુભાવો
પોતાની વિદ્વતાનો પ્રભાવથી પ્રચાર કરે. અર્થાત્ સમારના કલ્યાણ માટે નિસ્વાર્થ
ભાવથી પોતાના દિવ્ય જ્ઞાનની પવિત્ર ધારા મર્વત્ર પ્રવાહિત કરે. જેઓ ધનિક નથી

પણ અધિક બુધ્ધિશાળી હોય, તન અને મનની સેવાથી નિસ્વાર્થ ભાવે મમાજ મેવા કરીને પોતાની જાતનું અને જનતાનું કલ્યાણ કરે

આમ કરવાથી યોગજ વર્ણોમા ભારતવર્ષ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક મનો બળ અને શાંતિથી દીપી ઉઠશે નથી ધન, ધાન્ય તથા વિદ્યાતાનથી સમૃદ્ધ થઈને પોતે આત્મકલ્યાણના માર્ગ પર આગળ વધશે અને અન્ય દેશોને પણ આ આદર્શ પથના પથિક બનાવી સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ ભાવના સિધ્ધ કરી બતાવશે પરમ કૃપાળુ પ્રભુ, આ ઉત્ક્રાંતિ અને સુઆચારને સફળ કરે!

સમયનો સદુપયોગ

માનવ સ્વભાવ અને તેની વૃત્તિ કેટલી વિચિત્ર છે? ત્યાસુધી કાઈ રોગ-વિમર શરીરમા હોતો નથી ત્યાસુધી તેને આહાર પિંડાર, પથ્ય અપથ્ય, આચાર વિચાર અને રહેણીતું કશું જ બાન હોતું નથી યથા સમયે ભોજન વિધિ અને આવશ્યક દૈનિક ફરજો માટેનો અવકાશ હોતો નથી અગર તો તે પ્રત્યે દુર્લ્લક્ષ રહે છે તેમજ આરોગ્યપ્રદ નીતિનિયમોથી અચિત્ત રહે છે અત્સંગ આધ્યાત્મિકમયોતું અધ્યયન અને યોગાભ્યાસ સબધી જીવનોધ્ધારક, આરોગ્ય પ્રદાન કરવાવાળા સાહિત્ય વાચના પ્રત્યે વક્ષ આપતા નથી આઠ કલાકની શાત, ગાઠ નિદ્રા લેવા પણ તેને મમય હોતો નથી કેટલાક ભાઈ બહેનો મગમૂત્રનો ત્યાગ કરવા માટે પણ આગન અનુભવે છે અને વ્યવહારિક પ્રવૃત્તિ આગળ પોતાનું આરોગ્ય જાળવવાનું મર્વથા બાન ભૂલી જાય છે આના જીવનમા યોગાભ્યાસની ચર્ચા કરવાનો અવકાશ આ મળે છે? આજનો માનવ સ્વભાવ એવો થઈ પડ્યો છે કે ભૌતિક સુખમાધનોની લોતુપતામા તે પોતાને અને પોતાની જાતને ભૂંચે છે

ત્યારે આજે સમો માણસ રોગગ્રસ્ત થાય છે, એના મમયમા કલાકો સુધી તની બોની રાહ જોતા દવાખાનામા કલાકો વ્યતિત કરતા બેસી રહેતું તેને પરવડે છે ઉપરાત ઘરમાં કે દવાખાનાના ખાટવા પર મહિનાઓ સુધી પડ્યા રહેવાનો મમય કાઢવો પાપવે છે આના માગ પરિણામો પણ ઘણીક વેળા ભોગવવા પડે છે નેચ કે મોટરી ધધાથી કાપમના ફરેગ થતું બાપાર ધધામા નુકસાન વહોરતું આ બધા અનિષ્ઠ વિધોથી દૂર અને સુરક્ષિત રહેવા માટે અને સુખી, શાંત જીવન ગ્રાપ

કરવા માટે ઉચ્ચ અભિવાદા અને દૃઢ મનોનિર્માણ માથે આત્મવિશ્વાસથી મહત્વાકાંક્ષા રાખો, તો “શુભસ્ય શીઘ્રમ્!” આદેશનું પાલન કરના માટે આજીવન અને આ ધડીથી યોગાભ્યાસનું શરણ લો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક નેટનો વખત [ખાસ કરીને મવારે, મવારની અનૂકૂળતા ન હોય તો માનના] પણ યોગાભ્યાસ માટે કાઢવો આ સાધના તમે તમારા ઘરમાં પણ કરી શકો છો, અગર કોઈ યોગાશ્રમના પવિત્ર વાતાવરણમાં પણ ખરી શકો તો વડુ મારૂ બોજનના ત્રણ કલાક માફ આમનોતો અભ્યાસ કરી શકાય છે, તેમજ આસનો કરી રહ્યા બાદ અર્ધા કલાકના સમય પછી બોજન કરવામાં કોઈજ નુકશાન નથી.

‘કુમેશ યોગદર્શન’ ગ્રંથનો આ પ્રથમ ખડ છે બીજા ખડમાં જરૂરી ચિત્રો, પ્રાણાવાય, મુદ્રા, કુડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવાની વિધિ અને તેના લાભો, સયમ [ધારણા, ધ્યાન અભ્યાસ,] વગેરે મહત્વપૂર્ણ અને માનવ કલ્યાણ અંગે અનેક વિચારો પર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

આપ સર્વને મારૂ નમ્ર નિવેદન છે કે તમે લેખક હો, આખ્યાતા હો, પંડિત હો, કર્મયોગી હો, મત્ર-તત્ત્વના પ્રયોગી હો, જ્યોતિષી હો, રાજા-મહારાજા કે રાણી-મહારાણી હો, મહત્તા મહત્ત હો કે મદિરના પૂજારી કે યજમાન હો, ગાયિકા કે ગાયક હો, ડોખ્ટર, વૈદ્ય કે હકીમ હો, ધ્યાની, યોગી કે સામ્યયોગી હો, ઔષ્ધ કે જૈન ધર્માવલંબી હો, દેવીના ઉપાસક હો કે જગતના કોઈપણ ધર્મના અનુયાયી હો, કોઈ પણ દેશના રહેવાસી કે કોઈપણ ભાષાના જાણકાર હો, વ્યવહારમાં કુશલ હો કે પરમાર્થમાં પારંગત હો, સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો, તમે કોઈપણ હો તેનો કોઈજ પ્રશ્ન નથી તમે જ્યાં હો ત્યાં, અને જ્યાં હો તેના પર તુ વર્તમાન કાળમાં યોગાભ્યાસ કરતા હો તો તેને નિરતર જાગ્રત રાખો. અગર જોજોએ અત્યાર સુધી આ વિષયમાં ઉપેક્ષા રાખી હોય તેઓએ વિના વિચલે યોગાભ્યાસનો આરંભ કરી દેવો આની અમૃત વાનિ રસપાન કરી ઉચ્ચામિત થાઓ! ધન્ય થાઓ!

“ઉમેશ યોગદર્શન”

પ્રથમ ખંડ

‘શરીરમાર્ગ સ્વલ્પ ધર્મસાધનમ્’

અર્થાત્ ધર્મનું પ્રથમ સાધન શરીર છે. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ શરીરના સયોગથીજ વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક થાય છે. શરીરને સર્વાંગ સુદૃઢ, નશકત, નિરોગી રાખવા માટે પાતજલ યોગદર્શનમા અત્યુત્તમ અને ઉપયોગી સાધનો બતાવેલ છે. પાતજલ યોગદર્શનના સાધનપાદમા અષ્ટાંગ યોગ વિશે વિવેચન કરેલ છે આ યોગના આઠ અંગો નીચે પ્રમાણે છે :-

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહાર ધારણાધ્યાન સમાધયોઽષ્ટાવક્તાનિ
[પાતજલ યોગદર્શન, સાધનપાદ, સૂત્ર ૨૯].

અર્થાત્ યમ, નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન, અને સમાધિ યોગના આ આઠ અંગો છે આ સાધનને હઠયોગ અથવા અષ્ટાંગયોગ કહેવામા આવે છે.

આવશ્યક ખુલાસો

આપણા ભારતવર્ષમા અધિકાંશ લોકો એવું માની બેઠા છે કે હઠયોગ સાધના એવાઓને માટેજ છે કે જેઓ ત્યાગી, વિરક્ત, બાવા, સાધુ, બ્રહ્મચારી, મન્યાસી અને જેઓ મમાજ્ઞથી દૂર જાયો, શુદ્ધઓ અને તીર્થસ્થાનોમાં નિવાસ કરે છે. જે મામારિક દરજ્જેથી અવગ છે એવાઓને માટેજ છે. આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. કદાચ કોઈસાધુસત કે પેટ પૂજક સ્વાર્થી માનવીએ, મર્વને સુખ અને કલ્યાણકારી યોગના માર્ગથી અવિત રાખવા માટે વિચિત્ર દગથી આનો પ્રચાર કર્યો હશે. આને પણ તેઓ આજપ્રમાણે અવગા માર્ગે દોરવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. શારીરિક અને

બૌદ્ધિક એવા યોગવિદ્યાના દ્વિસામોથી વચિત રાખવા માટે જ સહેતુક તેઓએ સંભવતઃ જનતામાં આ બય પેદા કર્યો હશે.

યોગના આવા ઢોંગીઓ આમ જનતાને બયભીત, શંકાશીલ અને યોગવિદ્યાના સામોથી વચિત રાખવા કેટલાક વિચિત્ર પ્રયોગો કરતા હોય છે; જેવા કે ગેર રંગના પાણીમાં ‘વસ્ત્ર ધોતિ’ ને ભીંજવીને ગળી જાય છે [પેટમાં ઉતારે છે] અને તેના એક છેડે મોંઢામાં દબાવી રાખી [‘વસ્ત્રધોતિ’] વિશેષ વિવરણ, મહાશોધન કર્મમાં ધોતિ-ક્રિયા ની વિધિ બતાવી છે તે જુઓ] લોકોની માને તે ‘ધોતિ’ ને મોંઢામાંથી બહાર કાઢીને પાણીમાં ધોઈને ફરીથી ગળી જાય છે. તેઓ જનતાને સમજાવે છે કે હું મારા પેટનાં આંતરડાને દૈવી શક્તિથી બહાર કાઢી પાણુ યથાસ્થાને પેટમાં બેસાડી શકુ છું.

આપણા દેશમાં અધવિશ્વાસુ અને ભોળા લોકો આ વાતને સાચી માને છે. કેટલીક વેળા તો શિક્ષીત વર્ગનાં લોકો પણ આવી અધશ્રદ્ધાનો ભોગ બને છે. વળી દૈવી શક્તિના ઉપાસકો કે ઉપામિકાઓ ભક્તિ મહિર્તાનમા મસ્ત થયા પછી હથેળામાંથી [બહારથી લીધા વગર] અજળ રીતે ભક્તોને કંકુ અથવા ભસ્મ પણ કાઢી આપે છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ કંકુ કે ભસ્મમાંથી મૂર્તિઓ પણ કાઢી આપે છે, ચણણી નોટા બેવડી કે ત્રેવડી બનાવી આપે છે. મૃત દેહને બોલાવીને દર્શન પણ કરાવડાવે છે; આવા અનેક પ્રકારના ચમત્કારો કરી બતાવે છે, એજ રીતે ‘ધોતિ’ નો પ્રયોગ પણ છે.

વસ્તુતઃ આવું થતું જ નથી પરંતુ હાથચાલાકીના પ્રયોગ અને યુક્તિ પ્રયુક્તિ વડેજ આવું બતાવાય છે. શરીર રચનાની દૃષ્ટિથી આ કાર્ય પ્રાકૃતિક નિયમોથી વિરુદ્ધ છે. કેવળ પોતાનો સ્વાર્થ માધવા કૌતુકરૂપે આવું બતાવી લોકોને અધકારમાં રાખી બય અને ભ્રાંતિમાં ધકેલી દે છે. પરિણામે આપણા દેશના સામાન્ય લોકો યોગાભ્યાસને અમભવ અને ઘણું કરીને દૈવીશક્તિ સપન્ન માનવીઓનું કાર્ય માની બેસે છે. આમ લોકો યોગવિદ્યા પ્રત્યે વધુ શંકાશીલ તથા બયભીત બનીને દૂર રહે છે.

એક સમય એવો હતો કે આપણા દેશમાં લોકો સરજતાથી યોગાભ્યાસ કરતા. ધરધરના સ્ત્રી-પુરુષો આનંદ અને પ્રેમથી આ દિવ્ય યોગ સાધનાનો સાજ લેતા. જેથી આરોગ્યમય સુદર, સશક્ત શરીર, શાંત માનસ અને આત્મકલ્યાણની બાવનાથી ભરપુર થઈને પોતાના જીવનને સુખમય બનાવતાં.

હઠયોગ શું છે ?

‘હ’ એટલે સૂર્ય નાડી અને ‘ઠ’ એટલે ચંદ્ર નાડી. સૂર્ય નાડીથી શરીરને ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે અને ચંદ્ર નાડીથી શીતળતા મળે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના આધાર પર આમન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા વગેરેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આનુજ નામ ‘હઠયોગ’, પરંતુ હઠપૂર્વક [અઘાતકાચી] દુરાચારથી શારીરિક અવયવોને કષ્ટ આપી ને યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે છે, તેને હઠયોગ માનવો બૂધ બરેતુ છે.

શ્રમચારી, ગૃહસ્થાશ્રમી [મમારી], વાનપ્રસ્થી તેમજ મન્યાશ્રમચારી, દિદુ, જૈન, બાધ્ય, શીખ, ખ્રિસ્તી, મુસ્લીમ આદિ બધાજ અને દરેક ધર્માંવસથી સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસના અપૂર્ણ અધિકારી છે. દુર્લભન, દુરાચાર, અને ભોગવિભાગમાં ફસાએલા પણ હઠયોગના પારંગત - અનુભવીની માનિધ્યમાં યોગાભ્યાસ શીખે તે ખરે ખરી તેમના જીવનમાં પણ અવસ્ય પરિવર્તન થાય અને તેઓ દુર્લભનદિ બાધ્ય ગોત્રી પૂર્ણ રીતે મુક્તિ મેળવીને જીવન સુખમય બનાવી શકે.

યમનું નિરૂપણ

અર્હિસાસત્યાસ્તેય બ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમા : ॥

[યોગ દર્શન, સાધનપાદ—સૂત્ર ૩૦]

અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ અંગ ‘યમ’ છે. યમના પાંચ પ્રકાર છે. [૧] અહિસા, [૨] મત્સ્ય, [૩] અસ્તેય, [૪] બ્રહ્મચર્ય અને [૫] અપરિગ્રહ.

અર્હિસા સત્યમસ્તેયં બ્રહ્મચર્યં ક્ષમા ધૃતિઃ ।

દયાર્જવ મિતાહારઃ શૌચં ચૈવ યમા દશ ॥

— યાજ્ઞવલ્ક્ય સહિતા.

અર્થ : ૧. અહિસા. ૨. મત્સ્ય. ૩. અસ્તેય. ૪. બ્રહ્મચર્ય. ૫. ક્ષમા. ૬. ધૃતિ. ૭. દયા. ૮. આર્જવ. ૯. મિતાહાર. ૧૦. શૌચ.

યમના આ દસ પ્રકાર છે. વાચકની જ્ઞાનાનુભૂતિ માર્ગેન યાજ્ઞવલ્ક્ય સહિતાનો ઉલ્લેખ અત્રે કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ મારા મત અનુસાર પાતળસ યોગદર્શનનું વર્ણન વિધામપાત્ર છે.

અહિંસા

કર્મેણા મનસા વાચા સર્વભૂતેષુ સર્વદા ।

અઘ્નેશજનનં પ્રોક્તમાર્હિસાત્વેન યોગિભિઃ ॥

મન, વચન, કર્મથી દૈનિક જીવનમાં હિંસાથી દૂર રહીને, અહિસાનું આચરણ કરવું — જીવનમાં અહિસાને જીતારવી અહિસા કેહેવાય છે.

અર્હિસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સંનિધૌ વૈસ્ત્યાગઃ ।

— પાતળસ યોગ દર્શન, સાધનપાદ—સૂત્ર ૩૫.

સત્ય

સત્યં ભૂતદિતં પ્રોક્તં નાયથાર્યાભિમાપણમ્ ।

—યા. સ.

મન, વચન, કર્મથી મતપત્તુ પાસન કરવું અને અસત્યથી મુક્ત રહેવું આત્મ નામ સત્ય.

અસ્તેય

કર્મણા મનસા વાચા પરદ્રવ્યેષુ નિઃસ્પૃહઃ ।

અસ્તેયમિતી સંપ્રોક્તમૃપિભિસ્તદર્શિભિઃ ॥

ચોરીથી મુક્ત રહેવું. પારકાના ધરમાં પ્રવેશી ખાતર પાડવું તેને જ ચોરી કહેવામાં આવતી નથી, પરંતુ આપણાં જ ધરમાં જે સાધન-સામગ્રી સમ્પત્તિ કે વસ્તુઓ હોય તે પ્રભુનો પ્રસાદ છે એમ સમજી પોતાના જીવન માટે જોઈતી આવશ્યકતા હોય તેટલાનો જ પોતાના માટે ઉપયોગ કરવો અને શેષ સમ્પત્તિ આધિકારી તથા સુપાત્રને દાન કરવું, અર્થાત્ દૈવીસપતિના રૂપમાં તેનો વિનિયોગ છે. ધરની વસ્તુઓનો ધરનાં વડિલોની અનુમતિ અને આજ્ઞા મેળવી સદુપયોગ કરવો આ પ્રમાણે સામાજિક વ્યવહારમાં પણ મહાતુભવોની મવાહ મેળવી સપતિને જનોપયોગી કાર્યમાં વ્યય કરવો. આ પ્રકારના કાર્યને યોગની પરિભાષામાં ‘અસ્તેય’ કહેવાય છે.

અસ્તેય પ્રતિષ્ઠાયાં સર્વેરત્નોપસ્થાનમ્ ।

—પા. યો. દર્શન, આધનપાદ-મૂત્ર ૩૭

અહમચય

કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્યાસુ સર્વદા ।

સર્વેષ્વ મૈથુન ત્યાગો દ્રહ્યચર્યે પ્રવક્ષતે ॥

—યા. મ.

મન, વાણી, કર્મથી યથાશક્તિ ચતુર્વર્ણાશ્રમ અનુમાર પાસન કરવું. અહમચર્યના બે અર્થ છે. આનો વ્યવહારિક અર્થ વીર્ય રક્ષા કરી તેને ઝોળમના રૂપમાં પરિવર્તન કરી આરોગ્ય મશકત ઈદ્રિય, તેજની ભરપુર યદ્ધિ અને મેધા શક્તિ વધારી, સૌ વાં મુધી જીવન ટકાવી રાખવું એવો છે.

વીર્યના બે માર્ગ છે : ઉર્ધ્વમાર્ગ અને અગ્નિમાર્ગ. વીર્યના ઉર્ધ્વમાર્ગી-પ્રકારની ઉપર બતાવેલા સામો તો મળેજ છે, માથે સાથે તેનો સદ્ઉપયોગ પણ વ્યવહાર અને પરમાર્થે કરી શકાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમી શાસ્ત્રીય નિયમોના આધારે એજ વીર્યનો બોઝ પ્રકારે ઉપયોગ કરી સુદ્ધ, મશકત, દૈદિપ્યમાન મતાન પેદા કરી શકે છે. અગ્નિમાર્ગી માર્ગમાં વીર્યનો વ્યય કરવાથી વિષયલોહુપતા વધે છે. પરિણામે ખુધ્ધિ મંદતા, માનસિક દુર્બલતા, ઇન્દ્રિય શીથિલતા, અધૈર્ય બધ, ચિંતા, અશાંતિ, ક્રોધ, આદિ મનોવિકાર અને પ્રતિકુળ સંજોગ ઉત્પન્ન થવાની સંભાવના થતી રહે છે, આથી વીર્યનો દુરુપયોગ કદિપણ ન કરવો. આનુજ નામ વ્યવહારિક બ્રહ્મચર્ય.

બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલામઃ ।

—પા. યો. ૬. માધનપાદ—મૂત્ર ૩૮.

બ્રહ્મચર્યનો પારમાર્થિક અથ

મર્મ વ્યાપક, મમઝ મસારના વિધાતા, જગન્નિયન્તા, ખેયર, ભુયર, જગયર, અને ચરણરમાં, જે સ્થિર છે અને જે માકાર અને નિરાકાર પરબ્રહ્મ છે, તેની પાસે પહોંચવાની તૈયારી કરવી અને તેને અનુમાગ આચરણ કરવું. આનુ નામ પારમાર્થિક બ્રહ્મચર્ય છે.

અપરિગ્રહ

અપરિગ્રહ સ્થાયે જન્મકયન્તા સંવંધઃ ।

પા. યો. માધનપાદ—મૂત્ર ૩૯.

પોતાની આવશ્યકતાથી અધિક ધનનો અને બોઝ મામઝીનો સંશય ન કરવો તેને અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

નિયમનું નિરૂપણ

શૌચ સંતોષ તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વર પ્રણિધાનાનિ નિયમાઃ ।

— યા. યો. સાધનપાદ સૂત્ર ૩૨.

અષ્ટાંગ યોગના દ્વિતિય અંગને ‘નિયમ’ કહે છે. આ નિયમના પાંચ પ્રકાર છે:—

[૧] શૌચ, [૨] સંતોષ, [૩] તપ, [૪] સ્વાધ્યાય અને [૫] ઈશ્વર પ્રણિધાન.

તપઃ સંતોષમાસ્તિક્યં દાનમીશ્વરપૂજનમ્ ।

સિદ્ધાંતભવણં ચૈવ હીર્મતિશ્ચ જપો હ્રુતમ્ ॥

— યા. સહિતા

તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઈશ્વરપૂજન, સિદ્ધાંત શ્રવણ, -હી, મતિ, જપ અને હ્રુત-આ ‘નિયમ’ ના- મહિતા અનુસાર ૧૦ પ્રકાર છે. વાચકની નિરામા તૃપ્તિને મારેજ અત્રે ‘યાતવશ્કય મહિતા’ નો ઉલ્લેખ કર્યો છે. પરંતુ મારા મતપ્રમાણે તો ‘પાતજલ યોગદર્શન’ નું વર્ણન અધીકાશે વિશ્વમનીય છે.

શૌચ

શૌચં તુ દ્વિવિધં પ્રોક્તં બાહ્યમાભ્યંતરં તથા ।

મૃજ્જલાભ્યાં દ્વિ વાહ્યં તુ મનઃ શુદ્ધિસ્તથાંતરમ્ ॥

— યા. મહિતા

શૌચ- (પવિત્રતા શુદ્ધતા) સ્નાનને કહે છે. સ્નાન પણ બે પ્રકારના હોય છે, આંતરિક અને બાહ્ય. મારી, જલ ભરમ વીગેરથી શરીરને બહારથી સ્વચ્છ કરવું તેને બાહ્ય સ્નાન કહેવાય છે. આંતરિક સ્નાનના બે પ્રકાર છે : એક પ્રકાર નેતિ, ઘૌતિ; બ્રહ્મિ, નૌલી, ત્રાટક, કપાલભાતિ આદિ છ પ્રકારના મહાશોધન કર્મોદ્ધાર શરીરનું અન્તઃ શુદ્ધિકરણ કરવું. આંતરિક શૌચનો બીજો પ્રકાર યથાયોગ્ય સંભવિત રીતે ૫૩ વૈરી- (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર) થી અતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર) ને મુક્ત રાખવું.

સતોપ

યદૃચ્છા કામતો નિત્યં મનઃ પૂતઃ સદ્દેશિતિ ।

આર્ધોસ્તાનૃપયઃ પ્રાહુઃ સતોષં સુસલક્ષણમ્ ॥

— યા સ.

જે જે સમયે જે જે સ્થિતિમા મળેલા સાધન સામગ્રી - (ભૌતિક ઉપભોગના માધનો) ઉપવૃત્તિ હોય તેમાજ મનને મનાવી લેવું - મનનું સમાધાન કરી લેવું તે સતોષ

તપ

વિધીનોક્તેન માર્ગેણ કૃચ્છ્ર ચાંદ્રાયાણાદિભિઃ ।

શરીર શોષણં પ્રાહુઃ સ્તપસાં તપઉત્તમમ્ ॥

— યા સ

ઉષ્ણુ, શીત, માનાપમાન, સુખ - દુઃખ, લાભ - હાનિ, જ્ય - પરાજય આદિને મદિપશ્ચુતાપૂર્વક સમાન મમજવું તપ કહેવાય છે

સ્વાધ્યાય

વ્યવહાર કુસાગ્ર બનીને ઉદરનું ભરણું પોષણ કરવું અને પરોપકાર માટે આવશ્યક વ્યવહારશાસ્ત્રનું - જ્ઞાન પ્રાપ્તિ-પ્રાપ્તિ કરવું આ ઉપરાંત વેદ, ઉપનિષદ, યોગશાસ્ત્ર, શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતા, શ્રીમદ્ ભાગવત, સત પુરુષોના જીવન ચરિત્ર અને ઉપદેશાદિનું અધ્યયન કરવું તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે

ધ્યેય પ્રણિધાન

જે કંઈ સ્થાવર જંગમ છે [પ્રાપ્ત થએલ દૈહિક ભૌતિક જીવન માટેના માધનો] તે પરમાત્માને મમર્ષિત કરના આત્મ નામ છે ધ્યેય પ્રણિધાન

મલશોધન કર્મ [૫૮કર્મ]

ધૌતિર્વસ્તિસ્તયા નેતિસ્નાટકં નૌલિકં તથા ।

કપાલભાતિશ્ચેતાનિ પદ્મકર્માણિ પ્રચક્ષતે ॥

— ચો. પ્ર.

શરીરમા રહેલા વિગ્નતિય દ્રવ્યો જોથી અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે, તેવા વિગ્નતિય દ્રવ્યો [મજા] ને શરીરમાથી દૂર કરવા માટે યોગવિદ્યામા ૭ પ્રકારના મળશોધનની ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવી છે. જેને ૫૮કર્મ કહેવામાં આવે છે

નેતિ કર્મથી નાકના છિદ્રો માફ થાય છે. આખોની દૃષ્ટિ મારી રહે છે. તથા નાકના બીજા રોગો મટે છે; [૨] ધૌતિ કર્મથી ગળુ તથા હોઝરી સાફ થાય છે. આવી રીતે મળશોધન ક્રિયાઓથી અનેક પ્રકારના લાભો થાય છે. શરીરમા રહેલ રક્તજન મજાને દૂર કરવા માટે મળશોધન ક્રિયા ખાસ અગત્યની છે. યોગમાધકે યોગવિદ્યામા પારગત થવા માટે ૭ પ્રકારની મળશોધન ક્રિયા કરવી જરૂરી છે સ્થમક વેશ, એનિમા વગેરે ડાકટરોએ સુધારેલી પદ્ધતિથી ટ્રિટમેન્ટ કરાય છે. વસ્ત વિક રીતે વિચારતા એ ૭ પ્રકારના મળશોધન કર્મોના અંગ છે. સુધારેલા વર્ગને જુની પદ્ધતિ જ્યોતી નથી. કદાચ ગમે તોપણ વખતનો અભાવ, શરમ, પરિશ્રમ તથા દુઝી થવાય એવા અનેક ભામક વિચારોના કારણે દૂર રહેવા માગે છે. આ તેમની ભૂલ છે, કેમ કે સમજૂ ન પડવાને કારણે સુધારેલો મોટો વર્ગ શરીરની બિમારી અને મનના રોગો તથા ધનના દુરપયોગી ખર્ચથી દુઝી છે. પરંતુ આવા માદ્ય, મરજ અને દિતકારી લાભથી વચિત રહેશો નહિ.

મળશોધન ક્રિયાથી તમને કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન તો નથી જ. શરીરના રોગોને દૂર કરવા માટે આ મરજ, સુલભ અને લાભદાયી માધ્યમ છે. કદાચ તમારા

મહાગાંધીજી સ્મૃતિ



કાર્યકુશળતા એટલેજ યોગ

કાર્યપણુ કાર્યને વ્યવસ્થિત અને સુયોગ્ય રૂપમા સંપાદન કરવું એટલે જ યોગ ને વ્યક્તિ સ્થિર મન રાખી એકાગ્ર ચિત્તથી કાર્ય કાર્યને પુર કરવામા તન્મય બને છે અને જેના સધળાં કાર્યોમા એકજ પ્રકારનો વેગ રહેલો હોય છે, એકજ પ્રકારની સુવ્યવસ્થા રહેલી હોય છે, પ્રત્યેક કાર્ય શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોય છે— તે નિસદેહ યોગીજ છે. મનુષ્ય એક કર્મવાન-પ્રવૃત્તિશીલ પ્રાણી છે. કર્મ-પ્રવાહમા નિરંતર વેગ-ગતિથી વધ્યા કરવું એ માનવ સ્વભાવ છે. આ સિવાય, કાર્યમા સુવ્યવસ્થા, સુદરતા અને મક્કાઈ પણ હોવી જોઈએ, કાર્યમા સુવ્યવસ્થા હોવાથી દુધમા માકર નાખ્યા બરોજર લાગે છે સુવ્યવસ્થા કાર્યને દીપ્તિમાન, આકર્ષક અને પ્રભાવશાળી બનાવે છે, જે કાર્યમા મૌનદ્યનો મમન્વય નથી, તે નીરસ અને પ્રભાવહીન લાગે છે. આથી કાર્યમા વેગ [શીઘ્રતા], સૌખ્ય અને સુવ્યવસ્થા (નૌદ્ય), શુદ્ધતા [સ્વચ્છતા] વગેરેનો મમન્વય અતિ આવકાર પાત્ર છે. યોગીમા આ ત્રણે ગુણોની સ્વભાવતઃ ધારણા રહેલી હોય છે. તે કર્મ, બક્તિ, અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી-મગમ બને છે. તેનામા સર્વ સ્થિત આનંદના પ્રત્યક્ષ દર્શન થાય છે. યોગી ‘યોગ કર્મસુ કૌશલમ્’ ની યથાર્થતા અગિતાર્થ કરી બતાવે છે.

યોગિરાજ ઉમેશચંદ્ર

શરીરમાં વર્તમાન સ્થિતિમાં કોઈ રોગ ન હોય તો પણ શીખી લેવાથી બનિયમાં પણ કોઈ રોગનો હુમલો થાય તો આ ક્રિયાઓ તેની મામે ઠકકર લેશે, જેથી શરીરમાં રોગ કાશ્મી દાખલ નજ થાય. અધોગતિમાં જતી છવનનૌકાને યોગ માધનો બચાવીને મદ્દનીમાં પરિવર્તન કરવા મમર્થ થશે. ‘માયને આંચ નથી’ કહેવત મુજબ ખરી વિદ્યાનો આશ્રય લેનાર વ્યક્તિને દરેક પ્રકારે સાબ થશે.

છ પ્રકારની મગશોધન ક્રિયાઓ કહી છે, તે કેવી છે, તેમજ તે કરવાની વીધિ, મમય અને સાબ જોઈએ. દરેક ક્રિયા સરળતાથી પોતાના ઘરમાં નિર્વીઢે થઈ શકે છે. જેના ચિત્રો અને મરજ મમજ્જુતિ દર્શાવ્યાં છે. છતાંપણ કોઈ સાધકને એમાં મમજ ન પડે તો જવાબી ટિકીટ ખીડી લેખક જોડે પત્રવ્યવહાર કરવો.

“ નેતિ કર્મ ”

નેતિ કર્મના પ્રકાર

નેતિ કર્મ બે પ્રકારના છે. [૧] જલનેતિ અને [૨] સૂત્રનેતિ

સૂત્રનેતિ ના ત્રણ પ્રકાર છે

સામાન્ય સૂત્રનેતિ, (૨) મુગય સૂત્રનેતિ અને (૩) ઘર્ષણ સૂત્રનેતિ.

જલનેતિની વિધિ

પ્રાતઃકાળે દત્તધાવન કરી રહ્યા પછી એક પાત્રમાં [ત્રાંચુ અથવા ચાહીના પ્યાકામાં] દશથી બાર ઓંકમ ચોકખું પાણી લો. નાકના જે નસકોરાથી આસોઆસની ક્રિયા સ્વાભાવિક ચાલુ હોય તે નસકોરાથી પાનીને સરળતાથી ઉપર ખેંચો. અર્થાત્ જેમ ક્વ નાક વાટે લઈએ છીએ તેમ પાણીને નસકોરા દ્વારા ઉપર ખેંચો. પાણીમાં અદ્ય પ્રમાણમાં મીઠુ (Salt) નાખો, જેથી નમકોરામાં જલસન કે કોઈ પ્રકારની વેળા ન થાય. અભ્યાસ થયા પછી મીઠુ નાખવાની જરૂર નથી.

નાકવાટે ખેંચેતુ પાણી ગળામાં આવતા જ એક ખેંચે ઝાંસ પાણી ગળામાંથી મોઢાં કાઢી નાખે, બાકીનું પાણી પી જતું જોઈએ બાર ઝાંસ પાણી અને નમકોરાદારા અર્ધું અર્ધું ખેંચેતુ જોઈએ આટલો અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ અને નમકોરાથી એકા સાથે પાણી ખેંચેતુ એકા સમયે, એકા વખતે દશથી બાર ઝાંસ પાણી નાકથી પીવું જોઈએ પાણી પીવાની આ ક્રિયા નાકવાટે ધીમેધીમે અટકતા કરવી જોઈએ જેથી નાકની અદરના અવયવોને વિશ્રામ પશુ મળતો રહે

ઋતુ અનુસાર જલ પરિવર્તન

શિયાળાની ઋતુમાં આધારણુ ગરમ [કોકરનાયુ], ગરમીની ઋતુમાં અને વરસાદની ઋતુમાં શીતલ જવનો ઉપયોગ કરવો

પાણી કેવું જોઈએ ?

પાણી વસ્ત્રથી ગાળેતુ અને વિશુદ્ધ હોવું જરૂરી છે.

પ્રકૃતિ અનુસાર જલ-પરિવર્તન

કુદ - પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ સાધારણુ ગરમ પાણી, પિત્ત પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ શીતલ પાણી તથા વાત પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ આધારણુ ગરમ પાણીનું સેવન કરવું લાભદાયિ નિવડશે

જલનેતિનો ઉભર સાથે સબધ

છ વર્ષથી સો વર્ષની ઉમરના તમામ સ્ત્રી પુરુષો [વ્યક્તિ] જલનેતિ કરી શકે છે

જલનેતિનો પ્રભાવ

શીખાઉ સાધકોને પ્રાતઃકાળે જલનેતિ કરવાથી આખોમાંથી પાણી નીકળવાનો સભવ છે પરંતુ એથી ગભરાવાની જરૂર નથી આખોની તદુરસ્તી [કાયશક્તિ] માટે એ લાભદાયક જ છે

જલનેતિના લાભ

જલનેતિ કરવાથી નાકના છિદ્રો [નમકોરા] સાદુ રહે છે મગજ શાંત રહે છે શીશેવેદનાં મર્મી જાય છે આખોને ઠંડક મળે કે આખોની દૃષ્ટિ વધે છે જા પાનથી મયવિસર્જન વ્યવસ્થિત રહે છે તેજ પ્રમાણે જલનેતિથી મયવિસર્જન ક્રિયા પણ સારી રીતે થાય છે મગજની ખોળી ગરમી દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવે છે

સૂત્રનેતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧
[૫૪ ક્રમાંક ૬ જૂનો]

સૂત્રં વિતરિત સુસ્તિગ્ધં નાસાનાલે પ્રવેશયેત્ ।
સુહાન્નિર્ગમયેચ્ચૈવા નેતિઃ સિદ્ધૈર્નિર્ગદ્યતે ॥

— યા. મ.

સૂત્રનેતિ એટલે શું ?

આ નેતિ ક્રિયામાં કાચા સુતરની દોરીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ દોરી સ્વચ્છ અને મુલાયમ કપાસની હોવી જોઈએ. આ સૂત્રનેતિ ૨૪” [ચોવીમ ઈંચ] લાંબી હોવી જોઈએ. આનો અર્ધ ભાગ વળ ચડાવેલ અને અર્ધ ભાગ ખુલ્લો [વળ ચડાવ્યા વગરનો] હોય છે. વળ ચડાવેલ ભાગ કડક અને વળ ચડાવ્યા વિનાનો ભાગ નરમ હોય છે. પાતળી, મધ્યમ, જાડી અને વિશેષ જાડી આમ સૂત્રનેતિના કદના ચાર વિભાગ છે. આ ફેરફાર માત્ર વિવિધ કદ [જાડાઈ] પૂરતા છે, પરંતુ લાંબાઈમાં કશો ફેર પડતો નથી. શરૂઆત કરવી જોઈએ જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ ક્રમશઃ જાડી સૂત્રનેતિનો અભ્યાસ કરવો.

સૂત્રનેતિ કરવાની વીધિ

એક માથ વામજીમાં સ્વચ્છ પાણી લેા. તેમાં નેતિને ભીજવો. જે નસકોરા વાટે આસોશ્વમની ક્રિયા ચાલુ હોય તેમાં [પોતાના હાથની આંગળીઓ] વડે નેતિના કડક ભાગને પકડીને પ્રવેશ કરવો. નેતિનો અગ્રભાગ તાગવામાં પહોંચ્યા બાદ જમણા હાથની બે આંગળીઓ [તર્જની અને મધ્યમા] વડે પકડીને મોઢામાંથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચો. નેતિ તાગવામાં પહોંચ્યા પછીથી જ હાથની આંગળીઓ મોઢા નાખી નેતિને ધીમે ધીમે મોં વાટે પ્રવેશવા એક કડક છેડને પકડી બહાર ખેંચવી. પછી નેતિને પાણીથી મોઈ નાંખો. એ મુગ્ધ નાકના બીજા હિદ્રદ્વારા નેતિકર્મ કરો. જેમના નાકની અંદરના અવયવો કામચ હોય તેમજ નેતિના કડક ભાગને ધી અથવા મીણ સગાડીને મુવાળી બનાવી નેતિક્રિયા કરવી. નેતિક્રિયા કરતી વખતે છીંક આવવાની સંભાવના છે,

પરંતુ છીકાને લીધે અભ્યાસ રોકવાની જરૂર નથી. નાકનું જે છિદ્ર સંકુચિત હોય તેમાંથી શ્વસ્વાતમાં નેતિકર્મ કરતી વેળા લોહી નીકળવાની સભાવના રહે છે. લોહીથી ડરવું નહિ. તેને બંધ કરવા ધી સુધવું.

નેતિકર્મ કરી રહ્યા પછી નેતિને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને સુકવવી. એક નેતિ ઓછામાં ઓછી છ મહિના સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય. નેતિ કર્મ કર્યા બાદ ઠંડા અગર ગરમ પાણીથી મોં ધોઈ લેવું.

સૂત્રનેતિ [સંપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨
[૫૪ ક્રમાંક ૧૦ જૂલો]

સૂત્રનેતિ : નેતિને નાકના એક છિદ્રમાં પ્રવેશ કરાવીને મોઢામાંથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને સંપૂર્ણ સૂત્રનેતિકર્મ કહે છે.

યુગલ નેતિ : જમણા નાકના છિદ્રમાંથી નેતિને નાંખી મોઢામાંથી બહાર કાઢો. તેજ પ્રમાણે બીજી એક નેતિ લઈ ગયા નાકના છિદ્રમાંથી પ્રવેશ કરવો. તથા નેતિના બંને અંત્ર ભાગને બાંધી દો. પછી જમણી બાજુ આખી નેતિને ત્રણ ચાર વખત ધીરે ધીરે ખેંચો. આજ પ્રમાણે ડાબી બાજુ ખેંચો. આ નેતિક્રિયાને યુગલ નેતિક્રિયા કહે છે. આ નેતિક્રિયામાં બે નેતિની જરૂર રહે છે.

ઘર્ષણ નેતિ : સામાન્ય નેતિકર્મની જેમ નેતિને નાકના છિદ્રમાં દાખલ કરી તેના એક છેડાને મોઢા વાટે બહાર કાઢો. જેથી નેતિનો એક છેડો નાકની બહાર અને બીજો છેડો મોઢા બહાર હોય. હવે બંને હાથોથી એક એક છેડાને પકડીને ખેંચો જેથી નાકની અંદરના ભાગને ધર્ષણ થાય. આને ધર્ષણ નેતિ કહે છે. પહેલા દિવસે બે વખત, બીજો દિવસે બે વખત, ત્રણથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, આઠથી પંદર દિવસ સુધી ચાર વખત, બારીમથી ત્રીસ દિવસ સુધી છ વખત ધર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ

મનુ રાખવો જોઈએ. એક એક નાકના છિદ્રમાં અનુક્રમે ૭ વાર ધર્મણ કરવું
પ્રજ્વલન ધર્મણ ઓછાવતા પણ કરી શકાય.

મૂત્રનેતિનો કાળ અને ઉંમર સાથે સંબંધ

બંધીન અવસ્થામાં આનાય - વૃદ્ધ, સ્ત્રી - પુરુષ બંધી ન કાળુઓમાં મૂત્રનેતિ
કમ કરી શકે છે

મૂત્રનેતિ કર્મથી થતા લાભ

પિત્ત રોગમાં રામબાણુ - નાકની અદરના ભાગમાં સ્વેદન એકદુ યદ્યપિ
કંઈ બની જાય છે. કંઈયુ થયા બા તે મડવા લાગે છે. જ્યેથી નાકમાંથી દુર્ગંધ
આવતા માટે છે. માથામાં દુખાવો ઉપડે છે. નાક સુષ્ક જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની
ક્રિયામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. આને લીધે ગરમી તથા શરદીના અનેક રોગો પેદા થાય છે

નેતિકર્મથી નાકમાં જામેલું સ્વેદન નીકળી જાય છે. નાકના હાડકા મજબુત
બને છે તેની કાર્યશક્તિ પ્રજ્વલિત થાય છે પિત્તના રોગીઓને ગંધ પરીક્ષાનું જ્ઞાન
થતું નથી, કેમ કે નાકના જ્ઞાનતત્ત્વ, ક્રિયાતત્ત્વ અને ગંધ પારખતા તત્ત્વો શિથિલ
જાતા હોય છે, નેતિકર્મથી જ્ઞાનતત્ત્વો મશકત બને છે, સુગંધ, દુર્ગંધ - ગંધ પરીક્ષા
નું જ્ઞાન થાય છે. પિત્તના રોગીઓએ સંપૂર્ણ નેતિકર્મ અને ધર્મણ નેતિનો અભ્યાસ
દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં કરતા રહેવું જોઈએ આની અમર બે ત્રણ દિવસમાં જ જણાશે,
અને સાત કાલમનો વધનો રહેશે. નાકમાં સ્વેદન જામશે નહિ જો સ્વેદન આવતું જ
હોય તો તે માફ થતું રહેશે, જ્ઞાનતત્ત્વ બળવાન બનશે. થોડા જ દિવસોમાં ઉપર
જણાવેલ બધા જ વિકારો દૂર થશે, માથું હલકું લાગશે, ફેફસાને આરામ મળશે અને
શરીર સ્ફુર્તિદાયક જણાશે

મૂત્રનેતિના અન્ય લાભો નેતિ ક્રિયાથી આખોની દૃષ્ટિ વધે છે. કાનોના
ક્રિયાતત્ત્વો અને જ્ઞાનતત્ત્વો મશકત બને છે આખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઈચ્છા
વાળાઓએ દરરોજ સત્તારે ધર્મણનેતિ કરવી જોઈએ ગુમાવ જાયથી આખો ઘોલી
જોઈએ ત્રાટકક્રિયા પણ કરવી જોઈએ [આગળ પરવાચો], લાભ થતા અકવાડિયામાં
એક અંગર બે વાર નેતિક્રિયા કરવી પૂરતી છે, રોજ કરવાની આવશ્યકતા રહેશે નહિ
મૂત્રનેતિના અભાવમાં રજરની નેતિ ૨ થી ૪ નજર સુધીની ઉપયોગમાં લઈ શકાય

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમાં આમાં સાબ ઓછો રહેશે, મૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આંખ, નાક, કાન અને જીભના જ્ઞાનતાંત્રુ અને ક્રિયા તાંત્રુઓ સ્વચ્છ જ નહિ પરંતુ સ્વચ્છ અને સશક્ત પણ થાય છે.



ઘૈતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સપ્ત્યા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ઘૈતિ એટલે શુ ? ઘૈતિ મુલાયમ મસમસના કપડાંની બનેલી હોય છે, તેની બને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબી રાખવામાં આવી હોય છે, શિખાક આધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, બ્યારે અબ્યારી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ઘૈતિ સરળ હોય છે.

ઘૈતિ કર્મ

પાણીમાં બીજવેય ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબા અને ૪ ઈંચ પડોળા કપડાંને ખોરાકની જેમ : [આઆ વિના] ગળી જવાની ક્રિયાને ઘૈતિ કર્મ કહે છે.

ઘૈતિકર્મ કરવાની વિધિ

ઘૈતિના એક છેડાને પાણીમાં બીજતી જમણા ઢાંચની આંખગાએ વડે ૫૫ જમ પર રાખો. પછી તેને ખોરાકની જેમ ગળવા પ્રયત્ન કરો. પહેલે દિવસે ૧૫ સ્થર વાર પ્રયત્ન કરવો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરવો. પહેલ દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમાં ૧ ફુટ નેટાંની મગી શકાય નો મારી વાત છે. જ્યારે પ્રમાણમાં પણ મગી ન શકાય નો કાંઈજ મરદ રાખવાની જરૂર નથી. ૫૫ સ્થર અબ્યામ આપુ જ રાખવો. જઠરે અન્નાશયમાં રહેતા વાત, પિત્ત, ક્ષે અને તેને લીધે બબર છે કે ૧ ફુટ પણ મગી ન શકાય. તેમજ મગ્યન આપને ટેલએક્ષન દોષને કારણે પણ આમ બને. તથા ઘરવાર કમી પણ મગી જતો મગા રર છે

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમા આમા લાભ ઓછો રહેશે, મૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આખા, નાક, કાન અને જીભના શાન્તતા અને ક્રિયા તત્તુઓ સ્વચ્છ નહિ પરંતુ સ્વચ્છ અને સશક્ત પણ થાય છે.



ઘૈતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સપ્ત્યા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ઘૈતિ એટલે શુ ? ઘૈતિ મુલાયમ મયમયના કપડાની બનેલી હોય છે, તેની બને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબી રાખવામા આવી હોય છે. શિખાક સાધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, જ્યારે અભ્યાસી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ઘૈતિ સરળ હોય છે.

ઘૈતિ કર્મ

પાણીમા બીજવેલ ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબા અને ૪ ઈંચ પહોળા કપડાને ખોરાકની જેમ, [ચાવ્યા વિના] ગળી જવાની ક્રિયાને ઘૈતિ કર્મ કહે છે

ઘૈતિકર્મ કરવાની વિધિ

ઘૈતિના એક છેડાને પાણીમા બીજવી જમણા હાથની આગળીઓ વડે ૫: જીમ પર રાખો. પછી તેને ખોરાકની જેમ ગળવા પ્રયત્ન કરો. પહેલે દિવસે ત્રણ ચાર વાર પ્રયત્ન કરવો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરવો. પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમા ૧ ફુટ જેટલી ગળી શકાય તો મારી વાળ છે એટલા પ્રમાણમા પણ ગળી ન શકાય તો કાઈજ સદેહ રાખવાની જરૂર નથી, પરંતુ અભ્યાસ આતુ જ રાખવો જરૂર અન્નાશયમાં રહેવા વાત, પિત્ત, કફ આદિ દોષોને લીધે નબળા છે કે ૧ ફુટ પણ ગળી ન શકાય. તેમજ ગળાના અવયવો ટેવાએવા ન હોવાને કારણે પણ આમ બને તથા વારવાર ઉલ્ટી પણ થઈ જવા મબન રહે છે

તેમ છતાં કશાથી પણ ડરવું નહિ, થોડા જ દિવસોમાં અંધ પ્રવાસે સરળતા મળશે. તેમજ ઘૌતિ અન્નાશય કોણમાં પહોંચી જશે. ઘૌતિ ગળવામાં સાથે ૧ થી ૨ ઔંસ પાણી પીવાથી ઘણી જ સહાયતા રહે છે. આમ કરવા છતાં પણ ઘૌતિ ગળવામાં મુશ્કેલી થાય તો ઘૌતિને દૂધમાં ભીંજવી ગળવી. એક કુટ ઘૌતિ ગળામાં ઉતારવા કોઈકને વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડે છે, બાકી અંધ સમયમાં જ ગળી શકાય છે.

ઘૌતિ ગળવી વેળા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સામાન્ય ગતિથી ચાલુ રાખવી, આંખોમાં પાણી આવે તો ગમરાવાની જરૂર નથી. ઘૌતિક્રિયાના શિખાઉ સાધકોએ જ્યાંસુધી પૂર્ણ અભ્યાર થાય ત્યાં સુધી પાંચ મિનીટથી વધારે પ્રયત્ન ન કરવો. પાંચ મિનીટમાં જેટલી ગળાય તેટલો જ ભાગ ઘૌતિ ગળવી. નિષ્ણાત યોગાભ્યાસીઓના આશ્રમમાં આવી સમય-વ્યવસ્થા આપવામાં આવતી નથી. આ નિયમ પુસ્તકો વાંચી પોતાની મેજેજ પ્રયત્ન - અભ્યાસ કરવાવાળાઓને માટે ઉપયોગી થશે.

જેટલીક વાર અન્નાશયનું ઉપરતું મોં (પડદો) બધે થઈ જવાથી ઘૌતિ બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. આવા વખતે મુંઝાવાની-ગમરાવાની આવશ્યકતા નથી, તે વેળા તુરત સ્વચ્છ જલ પી લેવું જોઈએ. આથી ઘૌતિ સરળતાથી બહાર નીકળી જશે. સામાન્યતઃ ૧૫ દિવસમાં ઘૌતિ ક્રિયા સાધ્ય થઈ જાય છે. પંદર કુટની ઘૌતિ હોય તો તેનો અર્ધો કુટ જેટલો ભાગ મોંડાની બહાર રાખવો અને બાકીનો ભાગજ અંદર ગળી જવો. ઘૌતિ ગળ્યા બાદ અંદાજે ૧૨ થી ૧૪ ઔંસ ગરમ કે ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ ત્યાર પછી સંભવ હોય તો નૌસિ કર્મ કરો. અર્થાત્ પેટને હલાવીને ઉડીયાન બધે કરીને ઘૌતિને બહાર કાઢી લો. પોતાની મેજે ન નીકળે તો બંને હાથોની મદદથી ધીમે ધીમે બહાર કાઢી લો, પછી ઘૌતિને સાચુથી ઘોઈ સારી રીતે સાફ કરીને સ્વચ્છ પાણીમાં ઝબકાળી મુકવી દો. (ઘૌતિક્રિયા સપ્તર્ષિ ચિ. સં. ૪).

દંડધૌતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર નં. ૫

(૫૪ સંખ્યા ૧૩ જુઓ)

દંડધૌતિ કાયા સુતરને વળ ચડાવીને બનાવવામાં આવે છે. તે લગભગ બે ફુટ લાંબી હોય છે અને એક આંગળી જેટલી જાડી હોય છે. દંડધૌતિના એક છેડાને એક ઈંચ વળ ચડાવ્યા વિનાના સુતરનો હોય છે અને બીજા છેડાના ત્રણ ઈંચ વળ ચડાવ્યા વિનાના સુતરનો હોય છે. દંડધૌતિ વડવાઈની અથવા રબરની પણ હોય છે. વડવાઈ કેવળ એક જ વખત ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, જ્યારે સુતરની અથવા રબરની દંડધૌતિને પાણીથી ધોઈ જ માત્ર સુધી તેના ઉપયોગ કરી શકાય છે.

દંડધૌતિ કર્મની વ્યાખ્યા:—આમાન્ય ધૌતિની જેમ દંડધૌતિને પાણીમાં બીજાની ગળા જઈ ફરીથી બદાર કાઢવાની ક્રિયાને દંડધૌતિ કર્મ કહે છે.



દંડધૌતિ કર્મની વિધિ

[સમ્પૂર્ણ દંડ ધૌતિ - ચિત્ર નં. ૬]

(૫૪ ક્રમાંક ૧૪ જુઓ)

પ્રથમ પેટ બરીને આધારણ ગરમ અથવા ઠંડુ પાણી પી લેા— ૧૨ થી ૧૪ ઓંચ સુધી. પાણીમાં થોડું મીઠું નાખવું. દંડધૌતિને પાણીમાં બીજાની તેજા આમ બામને મગમાં જાડેા. પહેલે દિવસે ૪ ઈંચ સુધી લઈ જાવે. બીજે દિવસે ૫ ઈંચ. ત્રીજે દિવસે એક ઈંચ વધારવા જાય. પ્રવેશ કરાવતી વખતે પાણી ઉતારી દાડ નીકળે. ૮ દિવસમાં આમાં ફેરવી તે પેલા ફેર સુધી આમ મગની આદર લાવે જાય. મગને થઈ જાય જોઈએ. દિવસની આદર લગભગ બે ફેર સુધી પેટની મગની

અદર સર્વ શકશે. દંડધૌતિનો ખીન્ને છેડો જે વળ ચઢવ્યા વગરનો ત્રણ ઇંચ લાંબો છે તે મોંઘની બહાર જ રાખવો. તેને ગળાની નીચે ઉતારવો નહિ.

આ બંને ધૌતિકર્મોમાંથી કોઈપણ એક ધૌતિકર્મનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બંને ધૌતિકર્મોને [દંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ] એક માથે કદિપણ કરના જોઈએ નહિ. બંને કર્મ માટે મમય અને વ્યવસ્થા મળેલી એક જ નિયમ છે. બંનેના સાત મમાન છે.

નૌવલિ કર્મ

ધૌતિ ગળ્યા બાદ જો નૌવલિ કર્મ આવડતુ હોય તો થોડીસાર કરો. અન્યથા પેટને હવાવો [ઉડીયાન બધ કરો] અને તારાના ધારિ ધારિ ધૌતિને બહાર કાઢો. વાત, પિત્ત અને કફના રિકારોને લીધે ધૌતિકર્મની મપૂર્ણતાને માટે ૧૫ દિવસથી વડુ મમય પણ માગનાનો મભવ છે. જેમનામાં રિકાર દોરા નથી, તેના માટે ધૌતિ કર્મ ફક્ત આઠ કે દસ દિવસમાં જ પૂર્ણ રીતે થઈ શકશે [દંડધૌતિ જુઓ].

દંડધૌતિ ક્યારે અને કોણ કરી શકે?

બધી ઋતુઓમાં, પ્રાત કાળે આ ક્રિયા કરી શકાય છે. દંડધૌતિ માટે તો પ્રાત કાળનો સમય અત્યુત્તમ માનવામાં આવે છે. ધૌતિકર્મ કરતા પહેલા કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક લઈ શકાય નહિ. ધૌતિકર્મ કર્યા પછી ૨૦ મિનિટ બાદ ખોરાક લઈ શકાય છે. ૧૦ વર્ષથી તે ૧૦૦ વર્ષ સુધીની ઉંમરના લોકો ધૌતિકર્મ કરી શકે છે.

ધૌતિકર્મ કોણ ન કરી શકે?

જેમના ફફડા અને હૃદય અત્યંત કમજોર છે, શરીરના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે દુર્બળ થઈ ગયા હોય તથા શીઠ, આત્મકી, હીસ્તીરિયા ફેફસ, એના રોગના દર્દીઓ, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા દમના રોગીઓ, બીજી અથવા ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા ક્ષયના રોગીઓ, તેમજ અતિમારના રોગીઓએ ધૌતિકર્મ કરવું નહિ.

ધૌતિકર્મના લાભ

ધૌતિકર્મ કરવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. પેટ હલકુ બને છે. વાત, પિત્ત કફ વધવાથી અન્નાશય કોષમાં જે રિકારો ઉત્પન્ન થયા હોય છે તે નષ્ટ થાય છે. આરંભિક

તથા બીજી અવસ્થામાં પહોંચેલ દમનો રોગ મટે છે. ગળાથી લઈને અન્નાશય સુધીના પાચનતંત્રના અવયવો, સ્વચ્છ બને છે. આ ધૌતિકર્મ ગાયક માટે ખુબ જ ઉપયોગી નેમજ લાભપ્રદ છે. તેમનો અવાજ મધુર તથા સ્વચ્છ બને છે. વાતવિકાર જન્ય ગિરોવેદના દૂર થાય છે. શરીરમાંથી કફ દૂર થાય છે. આમ થવાથી શરીર ચેતનમય અને સ્ફૂર્તિદાયક થાય છે.



નૌલીકર્મ

[વામ નૌલિ બેસીને ચિત્ર ન. ૭]

[૫૪ ક્રમાંક ૧૫ જીઓ]

અમંદાવર્તચેતેત તુદં સઘ્યાપસઘ્યતઃ ।

નતાંસો અમયેદેવા નૌલિઃ સિદ્ધૈઃ પ્રચક્ષ્યતે ॥

— યા. સ.

નૌલીકર્મની વ્યાખ્યા

શ્વાસને બહાર કાઢીને પેટને અદર [પીઠ તરફ] બેસી, પેટના વચસા ભાગને નળાકાર રૂપે ઉપસાવવાની ક્રિયાને નૌલિકર્મ કહેવામાં આવે છે. પેટના વચસા ભાગને ઉપસાવવાથી [નળાકારની] બને બાજુએ ખાડા પડશે. નૌલિકર્મ કરવાની તથ્ય રીત છે; બેસીને, ઉભા રહીને તથા કોઈ આધાર લઈને.

નૌલિકર્મ બેસીને કરવાની રીત

પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન અથવા સિંધ્યામનમાં બેસો (જો આસનો આગળ પર બતાવવામાં આવ્યા છે) બને ઘૂંટણો પર બેઠે હાથ રાખો. હથેલીઓ વડે ઘૂંટણોને નીચેની બાજુ [જમીન સાથે] દબાવો. શ્વામને બહાર કાઢો. શરીરને આગળની બાજુ ઝેટકું નમાવે કે પોતાનું પેટ જોઈ શકાય. પેટને પીઠની તરફ દબાવો અને ઢીપું છોડી દો. આ ક્રિયા પાંચ વખત કરો. આ ક્રિયાને ઉડીયાન બધે ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

આટલી ક્રિયા [પેટને પીઠ તરફ દબાવી પછી ઢીંધુ છોડી દેવાની] પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી શ્વાસ લેવો નહિ. શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને દબાવવાથી એક ઉડીયાન થાય છે. એક એક વખત શ્વામ બહાર કાઢીને પાચ ઉડ્યાન કરવું. પાચ ઉડીયાન સુધી શ્વાસ ન લેવો. પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી ૨૦ ઉડીયાન કરવું ૫ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૨૫ અને ૧૩ થી તે ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ ઉડીયાન કરો. દરેક પાચ ઉડીયાન કર્યા બાદ પેટને થોડીનાર સુધી દબાવી રાખો. શ્વાસ લેવો નહિ આ પ્રમાણે ઝોઝામા ઝોઝા ૧૫ નિવમથી તે ૧ મહિના સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી નૌબિકર્મમા પ્રારંભિક તૈયારી થઈ જાય છે જેમના શરીરમાં ચરબી વધારે હોય, જેમનું પેટ મોટું હોય તથા જેમનું શરીર સ્થૂલ હોય છે તેઓએ ઉડીયાનનો અભ્યાસ ત્રણ મામ સુધી કરવો જોઈએ. આ પછી જ તેઓ નૌબિકર્મ કરી શકે છે. અપવાદ રૂપ કોઈ વખત ત્રણ માસથી વધુ ગમય પણ લાગી શકે છે. એમ માની લેવું નહિ કે મારાથી નૌબિકર્મ થશે નહિ

(દક્ષિણ નૌલિ બેસીન ચિ. ૮)

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૬ જુઓ]

(મધ્યનૌલિ બેસીન ચિત્ર મં. ૯)

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૭ જુઓ]

મધ્યનાલિ ઉભા રહીને

ચિત્ર સં. ૧૦

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૧૮ જુઓ]

ઉભા રહીને કરવાની વિધિ

ઉભા રહીને બન્ને પગને એક કૂટના અંતર પર રાખવા બન્ને હાથની કોણી એકને પહોળા રાખો, સીધી નહિ ઓસને બહાર કાઢી પહેવાની જેમજ પેટને પીઠ તરફ દબાવો બંને હાથ ઘૂંટણ પર હોવા જોઈએ બન્ને પગ સીધા હોવા જોઈએ, નહિ કે ઘૂંટણ આગળથી સહેજ વાળેલા. શેઠ વિધિ બેસીને નૌબિકર્મ કરવા જેવી જ છે

સંપૂર્ણ નૌલિ

ડાળી બાજુથી જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી ડાળી બાજુ પેટના નજીક ફેરવો. ચાર દિવસ સુધી ક્રમથી ડાળી અને જમણી બાજુ બન્ને વાર ફેરવો. પાચથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ વાર, નવથી સોળ દિવસ સુધી ચાર વાર અને સોળ દિવસ પછી યથાશક્તિ અનુકૂળતા મુજબ ચારથી દશ વખત ફેરવવું.

નૌલિકર્મના લાભ

રોગનું મૂળ પેટ છે. અનેક રોગો પેટમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. નૌલિકર્મ કરવાથી પેટના અવયવો સશક્ત બને છે, પાચનશક્તિ વધે છે. મનવિસર્જન યોગ્ય રીતે થાય છે. નાનું આતરડું, મૂત્રાશયના અવયવો, નાભિયક વગેરે નિરોગી બને છે, બૂખું ઉધડે છે. શરીરમાં આવસ્યકતા કરતા વધુ ચરબી હોય તો ઓછી થાય છે. ચરબી ઓછી હોય તો વધે છે. અર્થાત્ શરીરમાં ચરબીનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે. પેટના કફ, પિત્ત, વાયુ વિકારો નષ્ટ થાય છે. મદાગ્નિ મટે છે. વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આંત્રપૃચ્છ [એપેન્ડી માઈટમ્] રોગ મટી જાય છે. કિડની અને મૂત્રાશયના રોગ મટે છે. પેટના અનેક રોગો નૌલિકર્મથી મટી જાય છે.



અસ્તિ કર્મ

અસ્તિ કર્મ એટલે શું?

શીશમ અગર કોઈ ઉત્તમ લોકડાની જાળી જેમાં વચ્ચમાં છેદ હોય, જડાઈ અગુડા બરાબર હોય, લબાઈ પ થી ૮ ઈંચ સુધીની હોય અને જેનો બહારનો ભાગ ચીકલો હોય, તેને અસ્તિ કહે છે.

અસ્તિ કર્મની વિધિ

જે પ્રમાણે નૌયિકર્મમાં ઉમા રહીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉમા રહેવું અસ્તિનો એક છેડા મનદ્વારમાં એક થી બે ઈંચ જેટલો અદર પ્રવેશ કરો. પછી નૌલિકર્મ કરો. આ વખતે છિદ્ર દ્વારા વાયુ મલદ્વારમાં ઉપર આપશે નૌલિકર્મ [મધ્યમ નૌલિ] છૂટતાજ વાયુ નીચે જશે. પહેલે દિવસે ૬ સેકન્ડ સુધી ક્રિયા કરવી, બીજા અને ત્રીજા દિવસે ૭ સેકન્ડ, આ પ્રમાણે ૮ દિવસ સુધી ૧૦ સેકન્ડ સુધી વધવું. આને વાયુઅસ્તિ કહે છે. ઉમા રહી, અસ્તિનો એક ભાગ મનદ્વારમાં મુકો. મધ્યમ નૌલિ કરી, તરતજ અસ્તિ કાઢી લેવી. બે ત્રણ વખત ઉડીયાન અગર નૌલિકર્મ કરીને મન-વિસર્જન માટે ચાન્યા જવું. પહેલા દિવસે ૬ ઔમ પાણી લેવું બીજા દિવસે ૮ ઔમ પાણી લેવું. નિધારતા વધારતા, ૧૬ થી ૨૦ ઔમ સુધી પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અથવા ઉપયુક્ત માત્રામાં પાણી બેચવું જોઈએ.

અસ્તિ ક્રિયાનો સમય અને અવસ્થા સાથે સંબંધ

અસ્તિક્રિયા માટે સર્વોત્તમ સમય પ્રાતઃકાળમાં છે. અગર પેટ ખાની હોય ત્યારે અસ્તિક્રિયા કરવી જોઈએ. ૮ થી ૧૦૦ વર્ષની ઉંમરના સ્ત્રી પુરુષો મધ્યમી કાળમાં આ ક્રિયા કરી શકે છે. દિવસમાં માત્ર એકજ વાર અસ્તિક્રિયા કરવી.

અસ્તિ કર્મના લાભ

મગ્નબળતા દૂર થાય છે, અપાન વાયુનો દોષ નષ્ટ થાય છે. મોટું આતરડું મશકત બને છે, વીર્યાશય અને મૂત્રાશય કોશોના રોગ નષ્ટ થાય છે, અને તે અવયવો મજબૂત થાય છે. મુલવ્યાધિ (બવાસીર) નો રોગ મટે છે. મોટા આતરડાં અને મગ્ન દ્વારની ખોળી ગરમી શાન્ત થાય છે, અને અમની ગરમી ઉત્તર થાય છે.

એનિમાની તુલનામાં અસ્તિ

એનિમાની નળીથી મહેલાર્ધથી મગ્નદ્વાર માર્ગે પાણી પેટમાં ચાલ્યું જાય છે, આથી આ અવયવોને કોઈ કામ કરવું પડતું નથી. અસ્તિ ક્રિયા કરવાથી મગ્નદ્વારથી પેટ સુધીના અવયવોને આવશ્યક વ્યાપાર મળે છે, આથી કેવળ અગ્રોજ સંસકૃત થાય કે એટલું જ નહિ, પરંતુ વારંવાર એનિમા [અસ્તિ] લેવાની જરૂર રહેતી નથી.

આથી જાણી, ઐનિમા કરતાં પણ વધારે સામદાયી અને અગત્યની છે. ઐનિમાની પેઠે ચારંવાર જાણીતી જરૂર પડતી નથી; પરંતુ જાણી કરવાથી મગધિમર્જન અંગેનાં બધાજ અવયવો સચકત અને કાર્યક્ષમ થાય છે. આમ જનતાં મગધિમર્જન આત્મા-વિક રીતે થતું રહે છે.

ગણેશ ક્રિયા

અનેક સ્ત્રી પુરુષોને મગધિમર્જન મમયે મગનો પ્રથમ ભાગ કાઢ્યું હોય છે. આથી મગધિમર્જન યોગ્ય રીતે થતું નથી. મગસાગ પછી પણ મગદ્વારના ઉપરના ભોગમાં મગ રદી જતાની મંભાવના છે. આવાઓ માટે ગણેશ ક્રિયા આવશ્યક છે.

ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

ડાબા હાથની અનમિકા [વચ્ચલી આંગળી] ને કોઈપણ તેલ અથવા પાણી જગાડી મગદ્વારમાં પ્રવેશ કરાવે. મગના કાણુ ભાગને પહેલાં કાઢી નાંખે. અંતમાં રહેલા મગને પણ આંગળી દ્વારા માફ કરે. આ ક્રિયાથી આરોગ્ય રક્ષામાં સહાયતા થશે.



કપાલભાતિ

મર્યાદહોદ્ધકારસ્ય રેચપૂતૌ સસંભ્રમૌ ।

કપાલમાતિર્વિહવાતા કપદોપયિશોષિણી ॥

—પા. સં.

કપાલભાતિ કરવાની વિધિ

પદ્મામન, સ્વસ્તિકામન કે ત્રિધ્યામનમાં બેસો. [આસન પ્રકરણમાં વાંચો.] ઉપર જણાવેલા કોઈ એક આમનમાં બેઠીને જમણા હાથની હથેલીને જમણા પગના ઘૂંટણપર અને ડાબા હાથની હથેલીને ડાબા પગના ઘૂંટણપર રાખવી, અને બિસકુસ ટકાર (મીઠા) બેસવું. જનને નમકોરાં દ્વારા દમ વખત ઉડા શ્વાસ પ્રશ્વાસ (શ્વાસ બેસવો અને છોડવો) કરવા. કોઈપણ અવયવને આંગળી લાગવો ન જોઈએ. છાતી

કુલાવીને રાખવી, એક વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, આને એક ધર્મણુ કહે છે. આ સુજળ દસ ધર્મણુ કરવા, આંખોને બંધ કરવી અને દમ ધર્મણુ થયા બાદ અગિયારમા ધર્મણુને સમયે શ્વાસને રોકી રાખવો, અર્થાત્ પૂરક કરીને કુંભક કરવો. શ્વાસ ભર્યા પછી જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠીકા (ત્રીજી અને ચોથી આંગળી) પડે ગાબા નસકોરાંને અને જમણા હાથની અંગુઠા વડે જમણા નસકોરાંને દબાવો. ઘઠી (હતુ) ને કંઠ કૂપમાં અડાડી રાખો. કુંભક કર્યા બાદ પુનઃ રેચક કરો. રેચક કરતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો. જે નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ વધુ ચાલતો હોય તેને થોડું દબાવવું જોઈએ, કે જેથી બંને નસકોરાં વાટે શ્વાસ પ્રશ્વાસનું આવાગમન સમાન રહે.

કપાલભાતિ માટે ત્રણ પ્રકારના 'બંધ' પણ સમજ્યા જરૂરના છે. ઉડીયાન બંધ, મૂળ બંધ, અને જલધર બંધ.

ઉડીયાન બંધ : શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને પીઠ તરફ સંકુચિત કરવું—ખેંચવું આ ક્રિયાને ઉડીયાન બંધ કહે છે.

મૂળ બંધ : મગદારને સંકુચિત કરવું આને મૂળ બંધ કહે છે.

જલધર બંધ : ઘઠી (હતુ) ને કંઠકૂપમાં લગાડવી — અડકાવવી — આને જલધર બંધ કહે છે.

કપાલભાતિમા આરભથી અંત સુધી મૂળ બંધ કાયમ રાખવો જરૂરી છે. રેચક અર્થાત્ શ્વાસ છોડતી વખતે ઉડીયાન બંધ કરવો જોઈએ. કુંભક અર્થાત્ શ્વાસ અવરોધની ક્રિયા વખતે જલધર બંધ કરવો જોઈએ.

પૂરક, કુંભક અને રેચક એટલે શું ?

પૂરક : શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં પૂરક કહે છે.

કુંભક : શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં કુંભક કહે છે.

રેચક : શ્વાસને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને યોગની ભાષામાં રેચક કહે છે.

માત્રાઓની વિધિ

કપાલભાતિના અભ્યાસીઓએ શરૂઆતમાં ૪ માત્રા ડ્રીપી પૂરક, ૧૬ માત્રા સુધી કુંભક અને ૮ માત્રા સુધી રેચક કરવો જોઈએ. એક સેકન્ડની કાય અગિયે

‘માત્રા’ કહે છે. જે સ્ત્રી પુરુષોનાં ફેરમાં મળ્યુન અને વિદ્યમીત ન હોય તેમણે આરબમાં ઉપર જણાવેલ માત્રાઓમાં અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ફેરમાં મગકત અને વિદ્યમ થયા બાદ ધીમે ધીમે માત્રાઓ વધારતા જતુ અર્થાત્ ૧: ૪: ૨ ના પ્રમાણમાં માત્રા ક્રમશઃ વધારતા જતી. મરજતા પૂર્વક અર્થાત્ ફેરમાયી જોટયુ મહી શકાય તેટલાંજ પ્રમાણમાં માત્રા ઉપયોગમાં વધારવી જોઈએ. દા. ત. ૬: ૨૪: ૧૨ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાયી રેચક મમયે મુઝેલી લાગે નો કુબકનો મમય વધારવો નહિ. કુબક અને રેચક મહેવાઈયી વધે ત્યાં નમજતુ કે ફેરમી મગકત અને વિદ્યમીત બની રદયા છે.

સમય

પ્રાતઃકાળે સ્નાનાદિથી પરવારી કપાલભાતિ કરવી જોઈએ. આઠ દિવસ સુધી બે વખત, આઠથી પદર દિવસ ચાર વખત, પદરથી બારીસ દિવસ પાંચ વખત, બારીસથી ત્રીસ દિવસ સુધી છ વખત અને એક માસ બાદ છ થી બાર સુધી કપાલભાતિ કરવુ. કપાલભાતિની ક્રિયા ઉપર જણાવ્યા મુજબ ઉમર, શક્તિ અને કાતુ અનુસાર ધ્યાનમાં રાખી નિશ્ચિત પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ તેમજ તે મુજબ અભ્યાસ પણ ચાતુ રાખવો જોઈએ.

ઉંમર: આઠથી સો વર્ષ સુધીની ઉમરની બધીજ વ્યક્તિઓ દરેક કાતુમાં કપાલભાતિ કરી શકે છે.

કપાલભાતિના લાભ

કપાલભાતિ કરવાથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. મનની અસ્થિરતા માટે છે. ક્રિયા તત્ત્વોમાં સ્થુતિ આવે છે. કષ્ટવિકાર ઓછો થાય છે. સૂર્યનાડી અને (કફનાડી) ચંદ્રનાડી શુદ્ધ બને છે. નાકના નમકોરાંના ક્રિયાતત્ત્વ અને જ્ઞાનતત્ત્વો બળવાન-પુષ્ટ બને છે. દુર્ગંધ અને સુગંધ સૂધવાના ધાણ તત્ત્વો એતનમય બને છે.



ત્રાટક

તિરીક્ષેન્નિશ્ચલદશા સુદ્ધમલદયં સમાહિતઃ ।

અશ્વસંપાતપર્યંતમાચાર્યસ્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥

— યા સ.

ત્રાટક કર્મ માટેના સાધનો

ત્રાટક ક્રિયા માટે અનેક સાધનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેવાં કે સૂર્ય, ચંદ્ર, દીપક, વૃક્ષોના પાદડા, પાણી, ઝેંઝારનું ચિત્ર, અરિસો, બગવાનનું ચિત્ર, સફેદ કાગળ પર તૈયાર કરી પૃષ્ઠાપર ચોંટાડેલું સૂર્યનું આદ્ય ચિત્ર, પોતાના ગુરુનું ચિત્ર, મહાત્માઓના ચિત્ર વિગેરેનો ઉપયોગ ત્રાટક કર્મ માટે કરી શકાય છે. સુલભ ઉપાય અને સરળ પ્રયાસથી જ ત્રાટક ક્રિયા કરવી ઉત્તમ છે.

સૂચ સામે ત્રાટક વિધિ

પ્રાતઃકાળે અરુણોદય સમયે સૂર્યની સામે મોં રાખી ઉભા રહો કે બેસો. સૂર્યના કિરણો મુખ મંડળ અને આખા શરીર પર પડવા દો. આંખની ઉપરની આમડી, આંખના પોપચા પર પણ સૂર્ય કિરણો પડે તે ખામ ધ્યાન રાખવાનું છે.

સમય અને અવધિ

ત્રણ દિવસ સુધી કિરણો લીધા બાદ [પાંચથી ત્રીસ મેંકડ], આખના ડોળાને બંને બાજુ ફેરવો. જમણી અને ડાબી બાજુ પાંચ પાંચ વખત ડોળાને ફેરવો. એજ પ્રમાણે પાંચથી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી આંખો બંધ કરી કોનોદ્વારા સૂર્યકિરણો લો; અને આંખોને પાંચ વખત ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ફરીથી આંખો બંધ કરીદો [૫ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી], અને હડા પાછીથી આંખો ખેંચી નાખો. ૩ થી ૧૫ દિવસમાં આ પ્રમાણે ૩૦ થી ૪૦ સેકન્ડ કરવું. શોર્ટિંગ ઉપર મુન્ડાની છે. ૧૫ દિવસથી ૩૦ દિવસ ૪૦ થી ૬૦ મેંકડ સુધી નમય વધારવો અને એક મહિના પછી ઉમર, જાત અને સામ અનુમાર ૧ થી ૨ મિનીટ સુધી નમય વધારવો. આંખો ફેરવતી વખતે પાછી આંખે તો આવવા દો, પણ અભ્યાસ બંધ કરવો નહિ, નિગતર અનુજ્ઞા રાખવો.

સૂર્યના ત્રીણ કિરણોમા ત્રાટક કરતુ નદિ ઠંડીના ત્રિભોમા આઠ વાગ્યા પછીથી અને ગરમી તથા વરમાની ઋતુમા આઠમાત પછી ત્રાટક કર્મ કરતુ નદિ

સૂર્યની મામે ત્રાટક કર્મ કરનારને સૂચના

ઉવાડી આખે કદીપણ સૂર સામે ત્રાટક ક્રિયા કરની નદિ આમ કરતા આખોની કટિ ઝાખી થયોનો મબલ છે આખોને બધે રાખી અભ્યાસ કરવો સામર્થ્ય છે ત્યારે સૂર્ય વાગ્યાથી ઘેરાયો ન હોય પરંતુ સ્પષ્ટ દેખાનો હોય ત્યારે ત્રાટક કરવું.

ચન્દ્રમાં ત્રાટક કરવાની વિધિ

શુક્ર પક્ષમા મમમાથી પૂર્ણિમા સુધી અને કૃત્ય પક્ષમા પૂર્ણિમાથી મમમી સુધી ત્રાટક ક્રિયા કરની ચન્દ્ર મામે આખો ખોલીને જોતુ આખો બધે રાખવી નદિ શોધિધિ સૂર સામે ત્રાટક વિધિ મમાન છે

સમય

શિયાળાના દિવસોમા માત્રે માત્ર ૭ થી સાત વાગ્યા સુધી ચન્દ્ર ત્રાટક ક્રિયા કરવી ગરમી તથા વર્ષા ઋતુમા માત્રે આઠમાત થી આઠ વાગ્યા સુધી પણ ત્રાટક કરી શકાય છે

દીપક મા ત્રાટક કરવાની ક્રિયા

કોઈપણ ધાતુ પાત્ર તાલુ, પિત્તળ, ચાંદી કે માળીતુ [પાત્ર] કોડીક કે દીવીનો, તેમા ધી, તેવ, દિવેલ કે કોપરેલ પુરી શુદ્ધ કપાસ-રતી દીવેટ મુકી દીવો સળગાવો દીપક એવા ધ્યાનમા રાખવો કે ન્યા પનન, વાયુ પ્રવાહ ઝોટો હોય, અર્થાત્ દીવાની ન્યોત્ત સ્થિર રહે તેના સ્થાનમા દીવો રાખી, પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે મિધ્યામન સળાવીને બેસો, જુમિપર કુશામન અથવા સ્વચ્છ સફેદ કપડાતુ આમન નિછાવી લો દીપકને આખોથી પાંચ ઘુટના અંતરે રાખો દૃષ્ટિ સ્થિર અને દીવાની ન્યોત મમાતર ગણો, અર્થાત્ આખોની નજર દીવાપર પડતા ન ઉઘી જાય કે ન નીચી જાય એમ મનુષ્ય દીપ ન્યોત મામે ઉવાડી આખે સ્થિર નજરે જુઓ શોધિધિ ઉપર મુજબ છે દીપક ત્રાટકનો વિધિ અને સમય પ્રાત કાલ ચાર થી માત ઉત્તમ છે

વૃક્ષ પર્ણો પર ત્રાટક વિધિ

કોઈ નાના જાડ કે છોડ મામે સ્થિર નજરે ઉભા રહો કે બેસો. જાડ અને તમારી વચ્ચેનું અંતર પાંચ ફુટથી વધારે હોવું ન જોઈએ. વૃક્ષોના લીલા પાદ્ડા સામે આપો. ઉધાડી રાખી સ્થિર નજરે જોવા કરો. પછી થોડી ફાળો માટે આપો બધે કરો આપો બધે રાખી આખના ડોળાના પોપચાની ચામડી પર આગળથી માલિમ [દાઢવે દાઢવે ઘાંણું] કરો. માલિસ કર્યા બાદ નજર ચારેકાર ફેરવો. થોડીવાર લીલા છોડોને જુઓ. આ પ્રમાણેની ક્રિયા ત્રણ વખત કરો. પછી ઠંડા પાણીથી આપો અને મો ધોઈ લો.

સમય

શિયાળાની ઋતુમાં પ્રાતઃકાળથી સવારના દશ વાગ્યા સુધી અને સાંજે માડાચાર થી છ વાગ્યા સુધી તથા ગરમી અને વર્ષા ઋતુમાં છ વાગ્યાથી માડા આગ સુધીના મધ્યમાં લીલા પાદ્ડા પર ત્રાટક ક્રિયા કરવી.

સ્થાન અને મુશળ

જે સ્થળે મોટા જાડોની ઝાયામાં નાના છોડો હોય ત્યાં બપોરે પછી ત્રાટક ક્રિયા કરી શકાય છે, પરંતુ સૂર્યના પ્રકાશમાં કદી બેસવું નહિ. ઝાયામાંજ અભ્યાસ કરવા જ્યાં વાતાવરણ અશુદ્ધ એટલે દુર્ગંધમય સ્થાન, અસ્વચ્છ હોય તેવા સ્થળે ત્રાટક કે નુ નહિ છોડના અભાવે વૃક્ષ પર્ણો પર પછી ત્રાટક કરી શકાય, પરંતુ પાદ્ડા અવશ્ય લીલાજ હોવા જોઈએ. પાકી ગએલા, પીળા પડેલા કે રંગ ઉડી ગએલા એવા ચીમળાએવા, કે સુખ પાન પર ત્રાટક કરવું નહિ. વૃક્ષો કે છોડવા ન હોય ત્યાં લીલા ધાગની ઉપર પછી ત્રાટક-દંટિ સ્થિર કરો. દંટિ યથા મબલ નીચે દગવી ન જોઈએ, પરંતુ ધામ લીલોતરી સ્પષ્ટ દેખાતી રહે તેમ નજર ફેરવતી મો વિધિ છોડવાની પેઠેજ છે, સમય પછી એ મુશળ છે.

પાણીમાં ત્રાટક ક્રિયા

આ વિધિથી ત્રાટક ક્રિયા કરવાને શુદ્ધ અને સ્થિર પાણીની જરૂર છે. પાણી ભરેલું પાત્ર, તાગાડ, મરોતર નદી તટ વગેરે સ્થાને. જ્યાં પાણી સ્થિર રહેતું હોય ત્યાં ત્રાટક કરવું જોઈએ. પાણીથી પાંચ ફુટ દૂર રહીને એકા નજરે ઉભા રહીને કે બેસીને પાણીને જોવા કરવું. ખાણીની વિધિ વૃક્ષમાં ત્રાટક વિધિ મુશળ છે અને મધ્ય પછી એજ પ્રમાણે છે.

ૐ કારના ચિત્રમાં ત્રાટક વિધિ

ૐ કારના ચિત્ર ને ચાર ફૂટ સમાંતર નજરે રાખો. ૐ કારના અર્ધ ચન્દ્રાકાર સ્થિત બિંદુપર દષ્ટિ ઠેરવો. પહેલે દિવસે વીસ સેકંડ, બીજે દિવસે ૨૦ થી ત્રીમ સેકંડ સુધી દષ્ટિ સ્થિર કરો. પછી દરરોજ પાંચ સેકંડ વધારતા જાઓ. આ પ્રમાણે મમય બે મિનીટ સુધીનો વધારતા જવું. આંખોને બંધ રાખી પોપચાં પર માલિસ કરો. ત્યાર બાદ આંખોની કાઢીને ડાબી જમણી તથા ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ઠંડા પાણીથી આંખોને ધોઈ લો. ૐ કારના ચિત્ર અભાવે એક ફૂટ સમચોરમ મંદેદૃશકાગળપર કાળા શાદીથી સૂર્યબિંબ, સૂર્ય કિરણો યુક્ત બનાવો. મધ્યબિંદુ [બિંબ] એક પૈસાની માઈઝ [માપ]માં રાખવું. આ ચિત્ર દોરેલ કાગળ પૂઢાપર ઢૂંચોટાડી બીંત, ટેબલ કે ખુરસી પર રાખી ત્રાટક કર્મ કરવું. ત્રાટક કરતાં દષ્ટિ ચિત્રના વચલા ગોળાકાર મધ્ય બિંદુ પરજ સ્થિર રાખવી. આ ક્રિયા દિવસના સમય અભાવે, રાત્રે પણ કરી શકાય છે. દીવાનો પ્રકાશ ત્રાટકપટ પર ડાબી કે જમણી બાજુથી પડવો જોઈએ. વધારે તેજ પ્રકાશ કે મંદ પ્રકાશ હોવા ન જોઈએ. પ્રકાશ માથેથી આવવો ન જોઈએ. આ માટે પ્રાતઃકાળ કે માયઃકાળનો વખત ઉત્તમ છે.

અરિસામાં ત્રાટક વિધિ

બે ફૂટ લાંબો અને એક ફૂટ પહોળો અરિસો લો. અરિમાને સીધી દિવાલ પર ટેકવો. અરિમાથી ત્રણ ટના અંતરે બેસો. પદ્માસન, મિધ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન—કોઈપણ એક આમનમાં સીધા બેસવું. કપાળમા ચઢનતુ તિલક [બિંદી] કરો અને તિલકના પ્રતિબિંબને અરિમામા જુઓ. બાહીની વિધિ ઉપર મુજબની છે.

ભગવાન, ગુરુ કે મહાત્માના ચિત્રમાં ત્રાટક

ચિત્રના કપાળના તિલક પર દષ્ટિ કેન્દ્રિત કરવી જોઈએ. ચિત્ર પાંચ ફૂટ દૂર રાખવું જોઈએ. બાહીની વિધિ ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છે.

સમય

મમય પ્રાતઃકાળ મા માયઃકાળ ઉત્તમ છે. દીપકના પ્રકાશમા પણ આ વિધિ થઈ શકે છે. પ્રકાશ વ્યવસ્થા આગળ લખ્યા મુજબજ હોવી જોઈએ.

ત્રાટક ક્રિયાના લાભ

આખની દષ્ટિ વધે છે આખની ઉપલી ચામડી તળે અત્યંત સૂક્ષ્મ વાયુવાહિની અને રક્ત વાહિની નાડી હોય છે આ નાડીઓમા આખોને જીવનતત્વ આપવાની યથા યોગ્ય શક્તિ પ્રમાણમા હોતી નથી ત્યારે આખોની દષ્ટિ મદ પડી જાય છે પરંતુ ત્રાટક સમયે આખોને ફેરવતા આ નાડીઓમા ખે ચાલુ થાય છે, જેથી નાડીઓ સશક્ત બને છે આખોની વ્યર્થ ઉચ્છ્વાસનુ શમન થાય છે, અને અસહી ઉચ્છ્વાસનો સંચાર થવા માટે છે

સૂચન

જો આખોની દષ્ટિ અધિક મદ હોય તો ત્રાટક કરવા અગાઉ ગુલાબ જળથી આખોને ઘોઈ સેવી જોઈએ

ગુલાબ જળથી આખો ધોવાની રીત

આખના ગ્લાસ [Eye Glass] મા ગુલાબ જળ ભરી બંને હાથમા ખે 'આઈ ગ્લાસ' પકડી આખોમા લગાવો આ વખત માથુ થોડુ નીચુ નમાવો આખોને ગુલાબ જળમા વારંવાર ઉઠાડ બંધ કરવી પહેલે દિવસે ૧૦ વખત આખો ઉઠાડ બંધ રાખવી આખો પર બંને હાથોની આંગળીઓ વડે માલિશ કરવુ પછી ફરીથી આખો પર ગ્લાસો લગાવો આ પ્રમાણે ફરીથી દશ વખત આખોને ઉઠાડ બંધ કરો બીજે દિવસે ૫૬૨ વાર કરો ત્રીજે દિવસે વીસ વાર કરો ચોથે દિવસે ૫૨૫૧ વાર કરો ૫૨૫૧૫ વાર આખોને ઉઠાડ બંધ કર્યા પછી, આખો ઉઠાડી રાખી ઉપર નીચે, ડાબી જમણી બાજુ કીડીઓ [ડોળાને] ફેરવો આમ ડોળા ફેરવવાની ક્રિયા પાંચ વખત કરો ગુલાબ જળમા આખો ધોતી વેળા બજતરા થવાનો સંભવ છે આખો માથી પાછી નીચાંજો, પરંતુ આ સંયોગમા પણ અભ્યાસ છે કેવો નહિ, પરંતુ આગળ રાખવો અન્યથા જોઈતો લાભ થશે નહિ ત્રાટકની પેઠેજ આખોને બંધ કરો અને ઉઠાડો આખો ઉઠાડ બંધ સ્વાભાવિક રીતેજ કરવી ન તો ઘણી વાર મીઝી જતી નતો લાભો વખત ખુર્ની રાખવી આખોમા પાણી આવતુ બંધ થવાની સંભાવના છે, પરંતુ બંધ ન કરતા ખુર્લીજ રાખવી, જેમનુ મન વધારે અસ્થિર, શરીર રોગી, મન ચિત્તીત અને ડરપોક છે, તેમની આખો અભ્યાસ કરતી વેળા વારંવાર બંધ થઈ જવાનો સંભવ છે, આવાઓની આખમા પાણી પણ વધારે આવશે, વળી એમ પણ

જને છે કે બિલકુલ પણ પાણી નહિ આવે. પાણી વધુ આવે તો અભ્યાસનો સમય ઓછો કરી શકાય છે. પાણી વધારે વહેતું અટકી જાય કે અભ્યાસ ક્રમશઃ વધારી શકાય છે. નેતિ કર્મ અને આહ્તી તેજના ઉપયોગથી પણ આખોની દષ્ટિ વધારવામાં મદાયતા મળી શકે છે.

આંખની દષ્ટિ વધારવા માટે જીવનતત્વયુક્ત આહારનું સેવન કરવું જરૂરી છે. દિવસમાં એકવાર પ્રાતઃકાળ અગર સાંજે ગુલાબ જળનો પ્રયોગ કરવો. જે લોકો દષ્ટિ વધારવા માટે ત્રાટક, ગુલાબજળ, નેતિ કે આહ્તીનો ઉપયોગ કરે છે, તેમની દષ્ટિ ત્રણથી ૭ માસમાં વધશે, જે ઉંમર વધારે ૫૦ થી ૬૦ વર્ષ હોય તો એથી પણ વધારે સમય લાગે. પહેલા મહિનામાંજ આનો પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે. દષ્ટિ વધારવા માટે પાંચ મિનીટ થી અર્ધ કલાક શિર્ષાસન પણ કરવું હિતાવહ છે. વૃધ્ધાવસ્થા કે શારિરીક અશક્તિના કારણે શિર્ષાસન ન થાય તો અર્ધ સર્વાસન પણ પાંચ મિનીટ કરવું. ત્રાટક કરતી વેળા ‘આંખોની જ્યોતિ પ્રતિ દિન વધતી જાય છે’ આવી દૃઢ ભાવના નિરતર બળવત્તર કરતા જવી. “આંખોના અવયવો સશક્ત બની રહ્યા છે, નિરોગી બની રહ્યા છે, તેમાં તેજોવૃદ્ધિ થઇ રહી છે, ઉત્તરોત્તર ઈચ્છાનુમાર લાભ મળી રહ્યો છે.” સપૂર્ણ શ્રદ્ધા-યુક્ત ઉપરોક્ત ભાવોનું મનમાં રટણ કરવું, આ સમયે મુખ મડળ અત્યંત પ્રસન્ન અને પ્રયુક્ષિત રાખવું.

ત્રાટક સમયે મનમાં ઊચ્ચ કોટિના વિચારો, ભાવનાઓનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. માત્રિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક વિષયમાં રસ ધરાવનાર સ્ત્રી પુરુષોએ થોડીવાર સુધી આંખોને ખોલી બંધ કરવી જોઈએ. પછી દષ્ટિ દેવતાનું સ્મરણ બ્રહ્મદિ અથવા હૃદયમાં સ્થિર કરવું જોઈએ. શારિરીક સ્વાસ્થ્યને માટે અભ્યાસ કરવાવાળા સાધકોને માટે જે નિયમો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે તે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી પ્રયામ કરવાવાળા સાધકોને લાગુ પડતા નથી. તેઓ તો વધારે સમય સુધી ત્રાટક કરી શકે છે.

ઉંમર

આઠ થી સો વર્ષ સુધીના બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો બધીજ જાતુમાં ત્રાટક કરી શકે છે.

(૭ પ્રકારના મળશોધન કાચો ની વિધિ સમાપ્ત)

આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતાં પહેલાં પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય કથી બાબત માટે બધે બેસતો કયો તે બાબત જરૂરી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ્ ।

— પાત જલ યોગદર્શન, માધન પાદ સૂત્ર ૪૬.

જે ક્રિયાથી સરજતાથી બેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

હઠસ્ય પ્રથમાંગત્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ।

કુર્યાન્નદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાંગલાઘવમ્ ॥

— હઠયોગ પ્રદીપિકા

હઠયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગને આમન કહે છે. સ્થિર થવા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમનોનો અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્તુતિદાયક બને છે.

આસનાનિ સમસ્તાનિ વાર્યંતોર્જાપ-જંતવઃ ।

— ઘેરડમદિતા

જેટલા જીવો છે, તેટલા આમનના પ્રકાર છે.

ଆମେ ଦିଆଇ

આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતા પહેલાં પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય ક્યો બાળ્ય માથે બંધ બેસતો કર્યો તે જાણવું જરૂરી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ્ ।

— પાત જલ યોગદર્શન, સાધન પાઠ સ્ત્ર ૪૬.

જે ક્રિયાથી સરળતાથી બેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

હૃઠસ્ય પ્રથમોંગત્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ।

કુર્યોત્તદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાંગલાઘવમ્ ॥

— હૃઠયોગ પ્રદીપિકા

હૃઠયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગને આસન કહે છે. સ્થિર થવા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આસનોનો અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્ફુર્તિદાયક બને છે.

આસનાનિ સમસ્તાનિ યાવંતો જીવ-જંતષ્ઠ : ।

— ઘેર ડસંહિતા.

જેટલા જીવો છે, તેટલા આમનના પ્રકાર છે.

ଆମର ପିଲା

સુવર્ણ-વાક્ય

(૧) આજીવિકાના સમયને છોડીને બાકીના ઈષધાન સમયનો સદુપયોગ સત્સંગ, યોગાભ્યાસ, તીર્થયાત્રા, સત્સાસ્ત્રનું પઠન-પાઠન અને એકાલવાસમાં કરવો.

(૨) જેમ સ્થૂલ શરીરને અન્ન - જળ વગેરેથી ક્રિયામાણુ રાખવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે, અત કરણ (મન, બુદ્ધિ, ક્ષિતિ અને અહંકાર) ને પવિત્ર તથા નિર્ભય રાખવા માટે ઉચ્ચ કોટિના વિચાર, મત્ર, અર્થસહિત મત્ર, મદુપદેશ ગ્રહણ કરતાં પ્રાકૃતિક સાધર્મના દર્શન કરો.

(૩) આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખ ક્યારે આવી પડશે તેનો કાંઈ ભરોસો (વિશ્વાસ) રાખી ન શકાય. આથી આ બધાં દુઃખનો આમનો કરવા પ્રત્યેક ક્ષણ, આપ, આપના જીવનની પરીક્ષા રવય કરતા રહો અને જીવો કે આપ આત્મવિશ્વાસ કાંઈ ખોટા ખોટા તો નથી ને? આપના મનમાં મસિન બાવ, દુરાચાર, તામસિક વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ તો નથી થયો ને? આપ તમોગુણી આહારનું સેવન તો નથી કરતા ને? દુષ્ટની સગતમાં પડ્યા નથી ને? આચારબ્રહ્મ તો નથી થયા ને? ગદા ધ્યાનમાં નિવાસ નથી કરતા ને? બીજાઓને મન-વચનકર્મથી કસાવવાનું કામ તો નથી કર્યું ને? ગદા વસ્ત્ર પરિધાન નથી કરતા ને? આશ્રમના નિયમોની વિરૂધ્ધ વીર્યનો અપવ્યય થા દુરુપયોગ તો થતો નથી ને? આ સધળી બાબતો પર ધ્યાન રાખતાં, 'હરિ ઓં તત્સત્' 'હ્રીં નમઃ શિવાય' સો અહમ્ જેવા એક યા અનેક મત્રોને ગુરુ મુખથી માંબળી, તેનું વારંવાર બાવાર્ય સહિત રમરણ, મનન અને નિદિધ્યામન કરતા રહો. આપનું જીવન દુઃખોથી મુક્ત બની પરમ સુખની અનુભૂતિમાં મગ્ન બનશે. પાઠકવૃન્દ, યાદ રાખો કે આપે, આપના ઉદ્ધાર માટે વિવિધ પ્રયત્ન ચાલુ રાખવાની માથે અતિથિ-સત્કાર, ગુરુજનોની સેવા, ધરના યજ્ઞમાનની સેવા, માતા-પિતાની સેવા, અને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્તિની પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવી.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

યમ, નિયમ અને તેને સગતા પટ્ટકર્મ વિધિ મંપન્ન થયા બાદ હવે યોગના તૃતીય અમ આમન અભ્યામનું માર્ગદર્શન કરાવવામાં આવે છે.

ભારત વર્ષમાં પ્રાચીન કાળથી યોગાભ્યામની પરંપરા ચાલી આવી છે. યોગમાર્ગ પર પ્રવૃત્ત થઈને વ્યવહાર અને પરમાર્થનું જીવન ચલાવી શકાય છે. એ દ્વારા માનવ શરીરથી મનથી, ઐશ્વર્ય, વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનથી પોતાનો જીવન વ્યવહાર ચારી રીતે ચલાવી શકે છે. આપણા પૂર્વજે સાંચુ આપ્યું બોગવતા હતા. તેઓનાં શરીર મ પૂર્ણ નિરોગી રહેતા હતા. આ જે કાંચ એમને ઉપસાધ્ય હતા તે કેવી રીતે અને કેમ ? એના અનેક કારણોમાં યોગાભ્યામનો આરબ કરનાર અને તેને જીવનમાં નિયમીત ક્રિતારનાર વ્યક્તિના જીવનમાં અમાધારણ પરિવર્તન થાય છે. અધાર્મિક-ધાર્મિક, રોગી-નિરોગી, અનૈતિક-નૈતિક અને દુરાચારી-મદાચારી તથા મદ બુધ્ધિના-તીવ્ર બુધ્ધિના અને કુમાર્ગ-ન-માર્ગના પચિક અને છે. તેઓ આચાર વિચારને વૈજ્ઞાનિક રીતથી મમજવા લાગે છે. મત્ત ગોધક અને છે, વ્યવહાર કુશળ અને પરમાર્થમાં અચ્છિય થાય છે.

આજના નમાજની અવનતિ, ચારિત્ર્ય પતન માટે જવાબદાર કોણ ? આ કારણોમાં મુખ્ય કારણ આ પણ માની શકાય કે આજનો શિક્ષીત અને સભ્ય કહેવડાનાર વર્ગ યોગાભ્યામને કેવળ મન્યાસી, ત્યાગી, વેરાગી, નદીતટ વાસી, તીર્થ પર્યટક, એકાંત સેવી અને માધુ બાવા વગેરે કહેવડાવનારાઓનું પટકર્મ કરવાનું આધન માને છે. માંમારિક લોકના કરવામાં હાનિકારક સમજી બેઠા છે. તેમના મુખથી એવા શ્રામક વિચારો જાણવા મળે છે કે યોગમાધનાથી કદાચ ઘર છોડીને જગલમાં બાગી જવું પડે તો ? અનેક રોગોના બોગ બનવું પડે તો ? દુર્બળતા પણ આવે. ગાડપણ આપણે પીએ પકડશે. આવી વાતો કરનારા અધિકાંશે એવાજ લોકો છે કે જેઓ વ્યસનોથી હમેશના ઘેરાએલા છે. અથવા યોગાભ્યાસના ઉત્તમ ફળથી અગ્નિજ્વા છે. એમના શરીરમાં કેટલાએ રોગો અને મળ (પ્રસેદ) નો જથ્થો ભરેલો પડ્યો છે, એ તેઓ નથી જાણતા. તેઓ ડોક્ટરોનેજ અવલખિત રહેશે. પરંતુ પ્રાકૃતિક ઉપચારની વાત તેઓની મમજમાં આવશે નહિ. જેઓ પ્રાકૃતિક જીવન અથવા યોગસબંધમાં કેઈજ નજાણતા નથી એવાઓ અપ્રાકૃતિક જીવનની દીશા મહણ કરે છે. માયુ કહીએ તો આપણા પૂર્વજે ગૃહસ્થાશ્રમી હતા, સદાચારી હતા, યોગાભ્યાસી હતા, અને ધાર્મિક ભાવનાથી ભરપૂર હતા. આ બધા કારણોએ તેમના જીવનને દૈવત્વ આપ્યું હતું. તેઓ

વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ હતા. ક્ષણ ક્ષણમાં ભય, શકા સદેહ રોગ વગેરેથી મુક્ત હતા. આજના લોકોની જેમ વ્યાધિઓથી ઘેરાએલા રહેતા ન હતા.

વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યોગાસનોની વિશેષતા

આપણે દરરોજ જે ભોજન કરીએ છીએ તેને પાચન ક્રિયાના અવયવો-જઠર, નાનું આંતરડું વગેરે અવયવો દ્વારા પચાવવું પડે છે. ખોરાક પચાવવા માટે વ્યાયામની આવશ્યકતા રહે છે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર હોય છે— દોડવું, ફરવું, તરવું, ઘોડેસ્વારી કરવી, દડા-ખેલ, કુસ્તી, મલખર્જ, મિંગલચાર, ડબલચાર, ક્રિકેટ, ટેનિસ, હોકી, બેડમિન્ટન, સાર્થક સવારી વગેરે વ્યાયામોને માટે કેટલીએ શરતો પૂરી પાડવી પડે છે. જેવી કે અનેક ખર્ચાળ સાધન મામત્રી, સ્થાન, રમત રમવા સાથે સહાયક વ્યક્તિ, મમય, ઋતુ, ઉમરની અનુકૂળતા વગેરે. જ્યારે યોગાભ્યાસમાં તો ઓછામાં ઓછી સામગ્રી-સાધનો, સમય, પરિશ્રમ, અને ઋતુની યોગ્યયોગ્યતા વીગેરે બહુજ ઓછું જોવાનું હોય છે. તેમજ સાબ પણ ઉપલી જણાવેલી રમતો કરતાં અધિક પ્રાપ્ત થાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. ઉમર અહીં બાધક હોતી નથી. ઋતુ અડચણ નાંખતી નથી, અને શરીરના રોગો ભાગવા માંડે છે, તેમના પુનરાગમનની સંભાવના પણ હોતી નથી. વળી વિચાર નિર્મળ અને પવિત્ર થાય છે. આ બધાં કારણોથી યોગ કેવળ અક્ષયારી કે વાનપ્રસ્થ માટેજ નહિ; પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીને પણ એટલોજ જરૂરી છે.

યોગાભ્યાસીઓના મતાન નિરોગી અને વીર્યવાન બને છે. યોગાભ્યાસીને કાર્ધ દુર્વ્યસન હોતું નથી અતઃ તેઓ પ્રકૃતિ અનુસાર શરીર અને મનથી નિરોગી અને નિર્મળ હોય છે. આનો પ્રભાવ તેમના સત્તાન પર પણ પડે છે. નિર્વ્યસની હોવાને લીધે મમધાતુ સ્વાભાવિક રીતે ઉત્તમ થાય છે અને શુદ્ધ - નિર્વિકારી હોય છે. રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડકાં અને વીર્ય શુદ્ધ બને છે. બધાજ અવયવો વિકસીત, પ્રવૃત્તિશીલ, શક્તિમય બને છે. શરીરમાં ચરબી પણ સપ્રમાણ જળવાય છે. જેથી શરીર ઉમર અનુસાર મમનોય અને યોગ્ય વજનનું બને છે. શરીર ધારીયુ, સપ્રમાણ, સુંદર અને સુદર બને છે. વાન, પિત્ત અને કફના દોષો નાશ પામે છે. વીર્યદોષ કે રજ્જ

દોષો મટે છે. શાંત અને ગાદ નિદ્રા આવે છે. પાચન શક્તિ વધે છે. તેમજ ચેતનત્વ-ચક્રારતા પણ વધે છે. આ ઉપરાંત યોગાભ્યાસના અનેક લાભો છે. જે આમન પ્રકરણમાં જુદા જુદા આમનો અનુમાર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વાંચકોએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે યોગાભ્યાસીના મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો ભય અથવા શંકા રહેવી જોઈએ નહિ. પોતે આ યોગાભ્યાસનો અનુભવ અને બીજાઓને પણ આ પવિત્ર માધન કરવાને પ્રેરણા આપે. યાદ રાખો કે યોગાભ્યાસ દેવી વિદ્યા છે. દેવી વિદ્યાની ઉપેક્ષા અથવા અવગણના માનવ જાતિ માટે હાનિકારક છે. જે લોકો આનો અભ્યાસ કરવા ઉત્સુક છે અને જેમનામાં ઉત્ક્રાંતિ અને લગન છે તેમને યોગાભ્યાસ પ્રવૃત્તિથી રોકવા એ અન્યાય છે.

ખાદ્ય પદાર્થ — આદ્ય જે આપણે દરરોજ ખાઈએ છીએ તે પણ પ્રમાણ, અગ્નિ અને ગુણદોષ વગેરેનો વિચાર કર્યાંબિનાય આરાગીએ તો હાનિ પહોંચાડે છે. જેમ કે મદ્યજનિમાં ધી અથવા બદમ લાભદાયક હોતા નથી. માટે વિચારપૂર્વક ખોરાક લેવો જોઈએ, કે જે શારિરિક તદુરસ્તી કાયમ જાળવી રાખે અને જેનાથી શરીર પણ વધે. આજ નિયમ આમનો માટે પણ છે. આમનો યોગમાધનાતુ એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. મમજ્યા વિના કે પૂરેપૂરો વિચાર કર્યા વિના કાવે તેમ આસન કરવાથી ઇચ્છીત લાભ ન થાય તો તેથી આસનનો કોઈ દોષ નથી. દોષ માત્ર અણુમમજ અને આસનના યોગ્ય લાભાલાભ અને તે માટેના જરૂરી જ્ઞાનનો અભાવ માત્ર છે.

યોગ્ય સમજપૂર્વક કરવામાં આવેલો યોગાભ્યાસ આશાથી વધુ લાભદાયક સિધ્ધ થાય છે. દરરોજ અર્ધા કલાકથી એક કલાક સુધી યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. સ્ત્રી-ઓએ માસિક ધર્મ અને સગર્ભાવસ્થામાં આમનો કરવા નહીં. હૃદય રોગ, લોહીતુ ખારે દબાણ, અતિમાર, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલો ક્ષય રોગી, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા દમના રોગી વીગેરેએ આસનો કરવા નહીં. કુષ્ઠ રોગ અને વાત, પિત્ત, કફ વિકાર વાગા સ્ત્રી પુરુષોએ પણ આમનો કરવા નહિ. ઉપર જણાવેલા રોગથી પીડાતા રોગીઓ યોગ્ય ઈલાજ પ્રમાણે કોઈ યોગાભ્યાસના નિષ્ક્રિયતાની દોરવણી હેઠળ આમનાંદિ કરી શકે છે.

યોગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક નિયમો

લોજન લીધા પછી ત્રણ કલાક બાદ યોગાભ્યાસની ક્રિયાઓ કરી શકાય છે. દૂધ, ફળોનો રસ વગેરે પ્રવાહી ખોરાક લીધા પછી એક કલાક બાદ આસનો કરવા.

આમનો કર્યા પછી વીસ મિનીટ બાદ ભોજન, દૂધ, ફળોનો રમ વગેરે લઈ શકાય છે. યોગાભ્યાસ હંમેશાં સ્નાન કર્યા પછીજ કરવો જોઈએ. સ્નાન પણ ઠંડા પાણીથીજ કરવું. ઉમર, ઋતુ વગેરેનો ખ્યાલ કરી માધારણુ ગરમ પાણીથી પણ સ્નાન કરી શકાય.

સ્થાન અને સાધનો

યોગાભ્યાસ માટે સ્થાન પવિત્ર હોવું જોઈએ. એકજ સ્થાને હંમેશા અભ્યાસ કરવો વધારે યોગ્ય ગણાય છે. સમય પણ હંમેશનો એકજ નિશ્ચિત રાખવો જોઈએ. રોજ મમય બદલવો ઠીક નથી. શરીરને બધે બેસતાં અને વધું વસ્ત્રો હોવાં ન જોઈએ. ચૂડી, [લગોટ] પહેરીને અભ્યાસ કરવાથી વધારે લાભ થાય છે. સ્વચ્છ અને સમતલ સપાટ ભુમિ પર શુદ્ધ ખાદીનું વસ્ત્ર બિછાવવું વિશેષ લાભદાયી છે. જ્યાં યોગાભ્યાસ કરવાનો હોય, ત્યાં મત મહાત્માઓનાં બોધ વાક્યો-સૂત્રો પણ ટાંગવાં જોઈએ. ઔરડામાં ધુપ કે અગરબત્તી સળગાવવી; જેથી મન આનંદી, પ્રત્યક્ષિત અને ભાવનામય બનશે. નદીતટ, મેદાન, કે ખગીયામાં પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ જરૂરી નથી કે અભ્યાસ કેવળ ઔરડામાંજ થવો જોઈએ. વાયુ વેગ વધારે ન હોવો જોઈએ. તેમજ સીધા પવન શરીર પર આવે - આવીને લાગવા માંડે તેમ હોવું ન જોઈએ. નદી, ઝરણું કે સમુદ્ર કિનારે અભ્યાસ આસનાદિ કરવા જોઈએ. ગદ્ગદ અને ધુળવાળા સ્થાનમાં કરવાં નહિ. જે પથ્થર - શિલા પર અભ્યાસ કરવો હોય તો ગરમ શીસા પર પણ કરી શકાય છે, પરંતુ તે પર મોડું વસ્ત્ર બિછાવવું વધુ જરૂરી છે. અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન વરસાદ શરીર પર પડવો ન જોઈએ.

અન્ય ઉપયોગી સૂચના

અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન મનમાં શુભ વિચારો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓનો પ્રવાહ ચાલુ રાખવો, અભ્યાસકાળ દરમ્યાન આંખો બંધ અને ખુલ્લી પણ રાખી શકાય છે. પરંતુ ‘સિંહામન’ અને ‘વ્યાધામન’ જેવા અપવાદોને છોડી ખીન્ન આમનો કરતી વખતે એ બંધ રાખવું જોઈએ.

શરીર વધારે ખેંચાએડું, તંગ અથવા ઢીંધુ ન રાખવું, મધ્યમ સ્થિતિમાંજ રાખવું. અપરાધી, જે કોઈ આમન ક્રિયામાં ખેંચાણથી હામ લેતું પડે તો યોગ મમય સુધીજ ખેંચાણની સ્થિતિ રાખવી. પછી તુરતજ મધ્યમ સ્થિતિમાં આવી જવું.

જોઈએ ચરમા, ધડીઆળ, છુટ કે ચપલ પહેરીને અભ્યાસ કરવો નહિ. ચાહ, કોર્ષી, ભાગ, ગાળ, ચરસ, તબાકુ, અરીસુ, દારુ, માંમ, મચ્છી, તાડી, સોડા-લેમન વીગેરે વર્જ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવું જો સાખા વખતથી આ પદાર્થોનું સેવન થતું હોય તો પ્રયત્નપૂર્વક ધીમેધીમે તેનો ત્યાગ કરવો. હુક મુદત [એક માસમા] માજ તેનાથી નિર્વ્યભની થવા અવશ્ય પ્રયત્ન કરવો. દુર્વ્યસન કારણે સાધકને યોગ્ય લાભ મળતો નથી. કદાચ લાભ જણાય તો તે પણ અપ મમય પુરતોજ રહેશે, સ્થાયી લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલી ફરજ દુર્વ્યસનથી મુક્ત થવાની છે. સિનેમા-નાટકો વીગેરે પ્રવૃત્તિઓ માત્વિક લાગણીનો ન્યાસ કરનારી મનોરંજનના રૂપે સ્વીકારેલી બદી છે, તેનાથી પણ મુક્ત રહેવું ધણ જરૂરી છે અગર ચિત્રો [સિનેમા] જોવાજ પડે તો ધાર્મિક, નૈતિક બળ આપનારા અને ઉચ્ચ વિચારની સામાજિક ભુમિકા રજુ કરતાજ અપવાદ રૂપે જોવાં ઉધ-નિદ્રા આઠ કલાકની લેવી જોઈએ. રોજ રાત્રે ૧૦ વાગ્યા પહેલા ઉઠવું અને સવારે ૭ વાગ્યા પહેલા જાગ્રત થઈ ઉઠી જવું જોઈએ જાગ્રત થતા સત્વર શય્યા-પથારી નો ત્યાગ કરવો, પરંતુ જાગ્રત અવસ્થામા પડ્યા પડ્યા પથારીમા આજોઢવાની આદત સારી નહી. રાત્રે દશ વાગ્યા પછી સુવું અને સવારે ૭ વાગ્યા પછી ઉઠવું, યોગાભ્યાસના સાધક માટે યોગ્ય નથી યથા મબન રાત્રીના બાર વાગ્યા પહેલાના કલાકોની ઉધ વધુ હોવી જોઈએ

પાણીનો ઉપયોગ

શહેરના નિવાસીઓને નળના પાણીનો ઉપયોગ અનિવાર્ય રૂપે કરવો પડે છે. આ પાણી આવશ્યક જીવનતત્વોથી ભરપુર હોતું નથી. રોગોત્પાદક જીવાણુઓને મારવા માટે તેમા કેટલીક દવાઓ નાખવામા આવે છે. પરિણામે પાણીના ઉપયોગી તત્વો પ્રભાવિત થાય છે, અને કેટલાક તત્વો ઓછા અથવા બિનકુલ નાશ પામે છે. એ પાણી પીવાથી મદ્દાંત્ર, મલબાધ્ધત્વ, રક્તની અશુદ્ધિ, વગેરે રોગો થાય છે. યોગાભ્યાસીઓએ પાણીને ગરમ કરી, તેને ઠંડુ કરી રાખી લેવું જોઈએ, તે પાણીનો ઉપયોગ પીવા માટે કરવો જોઈએ. આ પાણી જો લાભદાયક નહિ નીવડે તો કંઈ વાધો નહિ, પરંતુ તે કદિ તમને હાનિ પહોચાડશે નહિ. શરીરની પાચન ક્રિયાને કોષ મુશ્કેલી પડતી નથી. બોજન લીધા પછી એક કલાક બાદ પાણી પીવું જોઈએ પછી જમ્યે કલાકના અંતરે પાણીનું સેવન કરતા રહેવું જોઈએ જાનુ, પ્રકૃતિ, અવસ્થાનુસાર પાણી વધારે અથવા ઓછું પીવું જોઈએ મવારે ઉઠી દત્તધાવન કર્યા પછી એક ગ્લાસ પાણી પીવું

નોઈએ શિયાળાની ઋતુ મા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અન્ય ઋતુમાં ઠંડુ પાણી વધારે હિતકારી છે કદ તેમજ વાયુ પ્રકૃતિ વાળાઓએ તાપ્તા અથવા પિત્તગના વાસણુમાં રાખેતુ પાણી પીવુ નોઈએ પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાઓએ માગીના વાસણુમાં રાખેલ પાણી પીવુ નોઈએ મગસાગ પછીથીજ આસનદિનો અભ્યાસ કરવો નોઈએ જે કારણવશાત્ ઠીક રીતે મળવિસર્જન ન થાય, તો પણ આસનો કરી શકાય છે પેશાબને રોકીને કદી આમનો કરવા નહિ, રાત્રે કામ કરનારાઓએ આઠ કલાકની પૂર્ણ ઉઘ લીધા પછીજ આમનો કરવા

જેમના શરીરમાં વધારે પ્રમાણુમાં ચરબી હોય, એવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને અથવા અ પ પ્રમાણુમાં શ્વાસ લઈને આસનો કરવા નોઈએ જેમતુ શરીર પાતળુ છે, વજન ઓછુ છે તેમણે યથાશક્તિ શ્વાસ ભરીને અભ્યાસ કરવો નોઈએ જેમના ફેફસા નબળાં છે, અકુચિત છે તેમણે શ્વાસ વધારે ભરવો નોઈએ નહિ, તેમજ વધારે રોકવો પણ નહિ આસનના શીખાઉ સાધકોને થોડા દિવસો હાથ પગના માધા ઓમા દુખાવો થનાનો સંભવ છે પદ્માસન વગેરે આસનોમાં બેસતી વખતે મુસ્કલી જણાશે આવા સમયે સાધકો આસનાદિનો અભ્યાસ ‘અમારાથી થશે નહિ,’ આમ કહીને છોડી ન દે અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવો થોડાક જ દિવસોમાં મુસ્કલીઓ પોતાની મેજેજ દૂર થઈ જશે, વેદના મંત્રી જશે આમ હાથ પગના સાધાઓ વળવામાં સુગમતા રહેશે દરેક આસન કરતી વખતે સ્થિરતા લાગની આવશ્યક છે સ્થિરતા વધારતા રહેવુ નોઈએ મનને પણ સ્થિર કરવુ નોઈએ અથવા મનમાં સાસારિક વિચારોની ઉપાધિ રહેવી ન નોઈએ ગભરાટ થવો ન નોઈએ મનમાં નિશ્ચિતતા હોવી જઈરી છે આસનાદિ ક્રિયાઓ કરતી વખતે ન તો ઉતાવળીઆપણુ કરવુ અને ન તો અધિક મદતા રાખવી આસનો ધીરધીર કરવા આસન કરતી વખતે પરસેવો આવે છે તેમાંથી જે દુર્ગંધ આવતી હોય તો સ્વચ્છ ડુવાલથી પરસેવો લૂછી નાખવો પરસેવામાં દુર્ગંધ આવતી ન હોય તો તેને શરીરમાં ધસી દેવો શરીરના પરસેવાની સાથે શારિરીક રોગ-મુષક તથા વિગ્નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળે છે, જેમ વિચાર કરતા રહેવુ નોઈએ પરસેવામાં દુર્ગંધ નહિ હોય તો જાણવુ કે શરીર નિરોગી છે આમ કરતા રહેતા એક મહિના પછીજ આસનોના લાભ જણાશે લાભ મેળવવામાં વધુ સમય લાગે તો મમજવુ કે શરીરમાં વધારે પ્રમાણુમાં વિગ્નતિય દ્રવ્યો (Toxin) સંઘટિત છે કોઈ વાર એવુ પણ જોવામાં આવે છે કે આસન, ગ્રાણાયામ વગેરેનો અભ્યાસ કરતી વખતે ભૂખ ઓછી લાગે છે તો પણ શરીરનુ વજન સમનોય રહે છે શરીરની શક્તિ અને

ઓજ્ઞા મા વધારે થાય છે આનુ મુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણે દરરોજ ને કોઈ ખોરાક લઈએ છીએ, પ્રમાણથી વધુ હોય છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં પાણી તથા તત્વોની જરૂર હોય છે તેટલા તત્વો આપણને મળી શકતા નથી આ પોતે તત્વોની આપણા શરીરને ખુબજ જરૂર છે પરિણામે આપણા શરીરની શક્તિ તેમજ તેજમાં ઘટાડો થાય છે યોગાભ્યાસનું મીઠું પરિણામ એ હોય છે કે આપણા શરીરના જુદા જુદા અવયવો પાણી અને વાયુના આવશ્યક તત્વો ખેંચી લે છે આથી વધારે આહાર લેવાની જરૂર રહેતી નથી યોગાભ્યાસનું શરીર વધારે પાતળુ કે વધારે જીડું-સ્થુલ હોતું નથી, પરંતુ સપ્રમાણ, સુરોગ, ધાટિનું હોય છે બધી ઈન્દ્રિયો [પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને પાચ કર્મેન્દ્રિયો] મનેજ અને બળવાન રહે છે યોગાભ્યાસીમાં સદનશક્તિ વિશેષ હોય છે કોઈપણ જીવનોપયોગી ઉત્કૃષ્ટ કાર્યમાં વિપત્તિ આવી પડે તો પણ તે હિમત દારતો નથી કોઈપણ રીતે કાર્યને તે મદ્દજ મનાવે છે યોગાભ્યાસી દુરાચારીની મૈત્રી કરતા નથી પણ મત્સ્યગમાં રહે છે પવિત્ર વસ્તુ અને સ્થાન તેઓ અપનાવે છે પવિત્ર જીવન તેમનો અભ્યાસ અને લક્ષ્ય બને છે, બીજાની બવાદમાજ તેઓ પોતાની બવાઈ જૂએ છે આજ તેમના જીવનનો મત્ર હોય છે આમારિજ જીવન યાત્રામાં તેઓ નિર્ભય બનીને ચાલે છે, તન અને મનથી મતુચ રહે છે.

સ્ત્રીઓ માટે યોગાભ્યાસ

ઘણીવાર આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે સ્ત્રીઓ યોગાભ્યાસ કરી શકે કે કેમ? આથી આ પ્રશ્નપર બહી વિચાર કરવો આવશ્યક છે સ્ત્રીઓ પોતાના ધરકામમાં અને મામાનિક સેવા કાર્યમાં રોકાએતી રહેતા તેમને કેટલોક વ્યાયામ મળે છે પરંતુ તે પુરતો અને જે પ્રકારનો હોવો જોઈએ તેટલો અને તેવો હોતો નથી કપડા ધોતા, પાણી ભરતા, દગ્ગતા ખાડતા, મગાયાદિ પીસતા અને રસોઈના કામકાજમાં જે શ્રમ-વ્યાયામ મળે છે તે જે પ્રકારનો જેટલો જોઈએ અને સર્વ અવયવો માટે પુરતો તો નથીજ ઉપરાંત શિવણ, ચુથણ, ભરત કે વાચન જેવા કાર્યમાં શારિરિક પરિશ્રમ અપજ હોય છે પરિણામે શરીરના તમામ અવયવો નિરોગી કે કસાએવા હોતા નથી આથીજ પુરુષો જેમ, સ્ત્રીઓ પણ રોગ યસ્ત અધિક હોય છે જેટલા પ્રમાણમાં રસ, રક્ત, માસ, મજ્જા વીગેરે સપ્તધાતુઓની જરૂર છે તે બધી યોગાભ્યાસના અભ્યાસથી અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં મની રહે છે પરિણામે શરીરમાં કોઈ રોગ થતો નથી, અને રોગ હોય તો નિર્મૂળ થાય છે યોગાભ્યાસનો અભ્યાસ દરરોજ કરતા રહેવાથી

આજીવન આરોગ્યની ચાવી મળી જાય છે. ઉચ્ચાર્ઠ અને ઉમરના પ્રમાણમાં શરીરનું વજન પણ સપ્રમાણ જળવાય છે અને શરીર કાયમનું સ્થિતિનું રહે છે.

અવશ્ય વિચારો

જે બહેનો શરમ, સંકોચ, આગસ, પ્રમાદ, દુરાગ્રહ, અભિમાન અથવા અહંકારને કારણે યોગાસનનો અભ્યાસ કરતી નથી, તેમનું શરીર નિરોગી રહી શકતું નથી. સુષ્ક હવા, ખેતરોમાં કામ, ગામડામાં કુવા અગર વહેતી નદીના શુદ્ધ પાણી શુદ્ધ અને સાત્વિક સમતોલ આહાર મહણું કરે અને માથે સત્સંગ વગેરેમાં સમય વિતાવે તો બહેનો તન મનથી આરોગ્ય અને સુખી જીવનનું વરદાન મેળવી શકે છે. નાગરિક જીવનમાં તો અશુદ્ધ હવા, અશુદ્ધ પાણી, અતિ અત્પ્ર પ્રમાણમાં સત્વપૂર્ણ આહારનું સેવન, ચાર આશ્રમમાં પાળવા યોગ્ય બ્રહ્મચર્યનો સર્વથા અભાવ જોવામાં આવે છે. આવી રીતે બહેનો નિરોગી કેવી રીતે રહી શકે? અપ્રાકૃતિક જીવનજ રોગનું મુળ કારણ છે, અને આરોગ્યમય જીવનનું મુળપ્રાકૃતિક જીવન છે. આથી વર્તમાન અપ્રાકૃતિક જીવનમાં પણ જો યોગાસનનો અભ્યાસ ઉત્સાહ, ખત, તમન્ના, વિશ્વાસ, દૃઢતા અને પ્રયત્નથી કરવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં જીવન પ્રાકૃતિક દિશા તરફ વળે છે, અને છેવટે નૈસર્ગિક જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

માતાઓ અને બહેનો ! આસનોના સંબંધમાં શકા અને ભ્રમને ત્યાગી તમે અધ્યાપુર્વક અવિષ્ક્રમે આમનોનો અભ્યાસ શરૂ કરી દો. જેથી તમારું શરીર રોગગ્રસ્ત ન થાય. મનમાં શાંતિ રહે અને ધનનો અપવ્યય ન થાય. અર્થાત્ તમે તન, મન અને ધનથી સમૃદ્ધિવાન થશો.

બહેનોએ આસનો ક્યારે ન કરવાં

સગર્ભાવસ્થા કે પ્રસૂતિ પછી ત્રણ માસ સુધી, રજસ્વલાની અવસ્થામાં ૪ કે ૫ દિવસ સુધી શરીરમાં વધારે નળગાદી હોય ત્યારે, અસત કદ દાયક રોગથી પીડાતા હો ત્યારે; તેમજ કોઈ યોગ વિશેષતા ની સલાહ લીધા વિના બહેનોએ આમન કરવા નહિ.

બહેનોને કયા આસનો ન કરવાં ?

પુણું મલ્સ્યેન્દ્રામન, મયુરામન, વૃશ્ચિકામન, ગડમેરુગામન, વગેરે કષ્ટદાયક આમનોનો અભ્યાસ બહેનોએ ન કરવો. તેમના પેટમાં ગર્ભાશયાદિ અત્યંત નાજુક હોય છે, આથી તેમણે બહુજ આવધાનીથી આમનો કરવા જોઈએ. અવિવાહીત કે કુમારિઓ ઉપર જાણાવેલા આમનોનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તો પણ કોઈ સુયોગ્ય, માર્ગદર્શક, યોગ્ય નિષ્ણાનની સૂચના લેવી જરૂરી છે. પુરોનોની જેમ કયાક બાદ તેઓ આમનો કરી શકે છે, આમન કયાં પડી વીમ મિનીટ બાદ જોજન કરી શકાય છે.

બહેનોને આવશ્યક સૂચના

અમારું યોગ્ય જેવા કે ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલ ક્ષય [T B] નો દરદી, દમનો રોગી [asthmatic], કેન્સર [cancer] થી પીડાતો રોગી, અતિમાર પાકુ રોગ, હીસ્ટિરિયા (મૂગી), સ્કેફિરિયા (પ્રેર) જેવા કષ્ટદાયક રોગથી પીડિત બહેનોએ કોઈ યોગમાર્ગના વિશેષજ્ઞની અને શરીર રચના—શરીર શાસ્ત્ર (Physiologist) ના જાણુમાર અનુભવી વ્યક્તિની મલાદ—સૂચના લીધા વગર આમનનો અભ્યાસ ન કરવો.



દિવ્યા મૃત

મનુષ્ય જન્મ વારંવાર મરણતાથી મળતો નથી. તે માટે અગાડના જીવનમાં મદાન સાધના તથા તપસ્યા કરવી પડે છે. એમ તો પશુ-પક્ષિ વગેરેનું જીવન પ્રકૃતિ આદાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન સુધી સીમિત છે, પરંતુ મનુષ્ય કેવળ આ સીમાની અદર મતોડ માની બેસી રહી શકે કેમ? મનુષ્યે એથી પણ આગળ વધવું જોઈએ અને યોગાભ્યાસ, ભક્તિયોગની સાધના તથા વેદાન્તાદિનું અધ્યયન અને મનન કરી, આત્મદર્શનની અનુભૂતિમાં મગ્ન રહેવું જોઈએ, માનવ જીવનને સફળ બનાવવાનો આજ રાજમાર્ગ છે.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

આસનો કટલાં છે?

આસનનો અર્થ છે ‘બેઠક’ ખેચર, ભૂચર, જલચર અને ચરાચર જાતના ચોરાસી લાખ યોનિના જીવોની બેસવાની એક વિધિ હોય છે. આ વિધિને ‘આસન’ કહે છે. આથી ચોમાસી લાખ આમનો ખતાવવામા આવ્યાં છે. આ આસનોમાંથી આર્થ કૃષિમુનિઓએ ચોરાસી આમનોને શ્રેષ્ઠ ગણાવ્યાં છે. તેને સારી રીતે અપનાવીને યથા યોગ્ય અભ્યાસ કરી માનવ જાતિના કલ્યાણ માટે જનસમાજ સામે ઉપસ્થિત કર્યા છે.

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષે દરરોજ ચોરાસી આસનો ત્યાં જરૂરી નથી. આથી આમાંના મુખ્ય બત્રીસ આસનો ગણાવ્યાં છે. જે બત્રીસ આસનો કરવાનો સમય ન હોય તો ક્રકત સોળ આસનના દૈનિક અભ્યાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે.

સમય અભાવે ચાર આસન, બે આસન અને એક આસનનો અભ્યાસ કરીને પણ લાભ મેળવી શકાય છે. પરંતુ તે લાભ અપૂર્ણ છે. જે લોકો ધ્યાન, મત્ર, જાપ, વગેરે માટે એકજ આસન કરવા ઇચ્છે છે, તેઓને માટે ‘સિધ્ધાસન’ ઉપયોગી થશે. શારિરીક શક્તિ અને ઉત્તમ મેધા પ્રાપ્ત કરવાની દૃષ્ટિએ શિર્ષાસન લાભદાયી છે. ધ્યાન રાખવું કે શરીર કોઈપણ રોગગ્રસ્ત હોય તો કોઈ યોગાભ્યાસી-નિષ્ણાંતની સલાહ વિના શિર્ષાસન કરવું નહિ. ચાર આસનોની દૈનિક સાધનામાં મિધ્યાસન, સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન], પદ્માસન [કમલાસન] અને શિર્ષાસન અત્યંત લાભદાયક છે.

સોળા આસનોમાં નીચે જણાવેલા આસનોનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) સિધ્ધાસન, (૨) સ્વસ્તિકાસન, (૩) પદ્માસન, (૪) શિર્ષાસન, (૫) પૂજ્ય પદ્માસન (યોગમુદ્રા), (૬) મત્યાસન, (૭) જાનુશિરાસન, (૮) પદ્મીભાત્તાનાસન, (૯) બૃજગાસન, (૧૦) વજ્રાસન, (૧૧) સુપ્ત વજ્રાસન, (૧૨) ઉત્પાન પાદાસન,

(૧૩) અર્ધ મલ્લ્યેન્દ્રામન, (૧૪) મલ્લ્યેન્દ્રાસન (પૂર્ણ), (૧૫) સર્વા ગામન (હલામન), (૧૬) ઉર્ધ્વ સર્વા ગામન (વિપરીત કરણી)

જત્રીસ આમનમા ઉપર જણાવેલા સોળ આસનના મમ્બુદમાં બધા આસનોનો મમાવેશ તો થાયજ છે, તદુપરાંત સોળ આમન બીજાં છે.

(૧) લોલાસન, (૨) મયૂરાસન, (૩) અકર્ણ ધનુરામન (આકર્ણ ધનુરામન), (૪) વિસ્તૃતપાદ પશ્ચિમોત્તાનામન, (૫) એકપાદ શિરામન (૬) દ્વિપાદ શિરાસન, (૭) એક પાદ-પવન-મુક્તામન, (૮) દ્વિપાદ-પવન-મુક્તાસન, (૯) એક પાદ શલભામન, (૧૦) દ્વિપાદ શલભામન, (૧૧) કર્ણ પીડનામન, (૧૨) ગોમુખાસન, (૧૩) એક પાદ ભુજામન, (૧૪) દ્વિપાદ ભુજામન, (૧૫) ગોરક્ષામન, અને (૧૬) સિદ્ધાસન.

૮૪ આસનોનું દિગ્દર્શન

૮૪ આમનો પૈકી ઉપર લખેલાં ૧૬ અને ૧૬ મળી ૩૨ આસનો ઉપરાંત બાકીના ૫૨ આસન નિચે પ્રમાણે છે.

(૧) કૂર્માસન	(૧૪) ઉષ્ઠાસન
(૨) સુમધનુરામન	(૧૫) હ સામન
(૩) વીરાસન	(૧૬) ઉત્થાન પાદાસન (દ્વિપાદ)
(૪) ત્રિકોણામન	(૧૭) પાદગુહામન
(૫) સુમઉર્ધ્વહસ્તામન	(૧૮) કુકકુટાસન
(૬) તોલાગુહાસન (તુલાસન)	(૧૯) ગર્ભાસન
(૭) જનુ-શિરાસન	(૨૦) વીર્યસ્તાભાસન
(૮) નૌકાસન	(૨૧) વૃક્ષામન
૯) ઉલ્કાસન	(૨૨) વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન
(૧૦) બકાસન	(૨૩) સુપ્ત દ્વિપાદ શિરાસન
(૧૧) ઉર્ધ્વપાદ (શિરામન)	(૨૪) વાતાયનાસન
(૧૨) ઉર્ધ્વપાદ હસ્તાસન	(૨૫) ગરુડાસન
(૧૩) ચક્રાસન	(૨૬) નિશ્ચાસાસન

(૨૭) દ્વિભૂનાસન	(૪૦) પવનાસન
(૨૮) પ્રાર્થનાસન	(૪૧) ખજનામન
(૨૯) મણ્ડુકાસન	(૪૨) કોકિલાસન
(૩૦) કાર્મુકાસન	(૪૩) ઉત્તમાગામન
(૩૧) પર્વતાસન	(૪૪) ત્રિસ્તમ્ભામન
(૩૨) પ્રાણાસન	(૪૫) યદ્ધિકાસન
(૩૩) અપાનાસન	(૪૬) મકરાસન
(૩૪) સમાનાસન	(૪૭) દદામન
(૩૫) કુન્દરાસન	(૪૮) પર્થકાસન
(૩૬) આનન્દમદિરાસન	(૪૯) ધીરાસન
(૩૭) ક્ષેમામન	(૫૦) સ્થિતવિવેકામન
(૩૮) વૃશ્ચિકામન	(૫૧) અથિ-ભેદનાસન
(૩૯) ચતુષ્કોણામન	(૫૨) આકર્ષણ [આકર્ષ] ધનુરામન

ઉપર જણાવેલા ૮૪ આમનોમા ઉપયોગી આમનોનું વિવરણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકનું કદ વધી જવાના ભયથી, માત્ર ઉપયોગી આમનોના સરળ અને પદ્ધતિ તથા લાભનું વર્ણન જણાવવામાં આવ્યું છે જે સાધકોને વિશેષ મરહતાથી સાધ્ય, અધિક લાભદાયક અને ઉપયોગી છે. વાચકવર્ગ જનતાની ધ્વજા દરો તો પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ વખતે ૮૪ આસનોની સાધના પદ્ધતિ અને તેના લાભોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવશે.

અત્ય સ્મરણીય



યોગી અને વૈજ્ઞાનિક

આજના વૈજ્ઞાનિક માટે યોગી પણ સમાજનો એક જવાબદાર સદસ્ય છે. જોમ, વૈજ્ઞાનિક પોતાની પ્રયોગશાળામાં તત્ત્વમયતાથી વિવિધ પ્રયોગ-પરીક્ષણો પછી સમાજ-રાષ્ટ્રને ચરણે એક કલ્યાણકારી શોધ રજૂ કરે છે, તેજ પ્રમાણે યોગી પણ પોતાની પ્રયોગશાળામાં કાર્યકુશળ, સુવ્યવસ્થિત નાગરિકોનું નિર્માણ કરી રાષ્ટ્ર અને સમાજની સેવા કરે છે. વૈજ્ઞાનિકોના પ્રયોગ ક્રોધવખત અસફળ પણ નિવડે છે અને તેના ભેજનમાંથી કદાચ એવી વસ્તુનું નિર્માણ થાય કે જે રાષ્ટ્ર અને સમાજ-જીવનને માટે હાનિકર પણ હોય. જ્યારે યોગીને, આ મધ્યમાં અનિષ્ટોનો ભય હોતો નથી તેનું નિર્માણ કાર્ય-સત્યમ્ (જીવનની નિત્યની આવશ્યકતા), શિવમ્ (સામપ્રદ કલ્યાણકારી) અને સુદરમ્ (સુવ્યવસ્થિત સૌજન્યવધ્ધ) થી ભરપૂર છે. અર્થાત યોગી મત્ત-શિવ સુદરનો પ્રતિષ્ઠાપક છે.

યોગી અને વૈજ્ઞાનિકના ચિંતન પ્રવાહના માર્ગ ભેદે ભિન્ન ભિન્ન હોય, પરંતુ બંને જાણે, વિશ્વ પ્રકૃતિના તત્ત્વ-સ્પર્શી વિવેચન મુખી પહોંચી ગયા છે અને એ જગતની સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓને સ્પર્શ કર્યો છે. અંતર કેવળ એટલું જ કે વૈજ્ઞાનિક માત્ર જગતની સ્થૂળ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી સતો. માને છે જ્યારે યોગી એટલાથી મતો. નથી માનતો. યોગીની ચિંતનધારા તેનાથી આગળ વધે છે તે વિશ્વ યશિધિમાં ગોતા સગાવી (મમાધિસ્થ બની) તેનો ખુલ્લો ખુલ્લો ખોળે છે તે સાહેતો આ સમુદ્રના તળિયે પડેલા રત્ન મણિ મોતી (રિધ્ધિ સિધ્ધિઓ) વીણી શકે છે યોગીની આત્મરુદ્ધિ ધણી ઉડી હોય છે. તેના પ્રયોગ હેતુમત્તી હોય છે સ્વયં માધનાથી સંપાદિત રિધ્ધિ-મિધ્ધિની આ સમૃદ્ધિને તે વ્યવસ્થિત રૂપમાં વહેંચે છે. યોગીનું કર્મ કૌશલ્ય વદનીય છે.

યોગિરાજ ઉમેશચંદ્ર

આસનોતું નિરુપણ

આ પ્રકારણમાં આગળ જણાવેલાં આમનોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યાં છે.

[૧] અહપ શ્રમ સાધ્ય.

[૨] શ્રમ સાધ્ય.

[૩] વિશેષ શ્રમ સાધ્ય.

અહપ શ્રમ સાધ્ય આસનો

સિધ્ધાસન

ચિ. સં. ૧ પુણ્ન^૧ ચિત્ર સં. ૧૧

[૫૪ ક્રમાંક ૧૯ જીઓ]

પ્રથમ જમીન પર એક સ્વચ્છ વસ્ત્ર [દુવાલ] પાંચરી તેની ઉપર બેસો. ડાબા પગની એડીને ઘૂંટણથી વાળી ગુદા, અને અંડકોણની વચ્ચેના ભાગમાં રાખો. ૫છી જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી નાભિના નીચેના ભાગમાં તે પગની એડી રહે તેમ રાખવો. શરીરને ટ્યાર રાખવું. આંખો ઉઘાડી કે બંધ રાખવી. જો વધારે સમય માટે આસન કરવું હોય તો આંખો બંધજ રાખવી. મેરુદંડ સીધો રાખવો. સિંગમુળ [શિવની] પર એડીતું દબાવું રહેવું જોઈએ.

સમય

ઝાઝામાં ઝાઝો અર્ધો કલાક અને વધારેમા વધારે ત્રણ કલાક સિધ્ધાસનમાં બેસી શકાય છે.

લાભ

સિધ્ધાસનમાં અભ્યાસ બધાજ કરી શકે છે. આ આસન બધાને માટે સમાન રૂપે અનુકુળ છે. પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીએ અર્ધા કલાકથી વધુ આ આસનમાં ન બેસવું. આતું કારણ એ છે કે વીર્યવાહિની નાડી પર એડીતું દબાણ આવવાથી વીર્ય રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે, પરંતુ વીર્યવાહિની નાડીમાં કટલેક અંશે નિર્બળતા આવી જવાનો સંભવ છે. મંત્ર જપ, પૂજા પાઠ, સધ્યાવિધિ અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની સાધના કરતી વખતે સિધ્ધાસન આસનમાં બેસી શકાય છે. આ આસનથી સિધ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસનમાંજ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.



સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન]

ચિત્ર નં. ૨ પૂર્ણ સંખ્યા ૧૨

[૫૪ સંખ્યા ૨૦ જુઓ]

જાનૂવારેન્તરે કૃત્વા યોગી પાદતલે ઉમે ।

ઋદ્ધુકાયઃ સમાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્પ્રચક્ષતે ॥

ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના સાથળ નીચે જમીન પર મુકવો. જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી ડાબા પગના સાથળની બાજુમાં રાખવો જોઈએ. બંને પગના તળીયાનો ભાગ બહાર દેખી ન શકાય, તેમ બંને પગ વચ્ચે રાખવા. બંને ઘૂંટણો જમીનને અડાડીને રાખવા. શરીરને સીધું રાખવું. આને સ્વસ્તિકાસન યા સુખાસન કહે છે.

સમય

પાંચ દિવસ સુધી ત્રણ મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ સુધી દસ મિનીટ. આ પ્રમાણે સમયની અનુકૂળતા અને પ્રાંતિ અનુસાર અર્થો કલાક કે એથી વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે.

લાલ

પ્રાણાયામ કરતી વખતે, ધારણા, ધ્યાન, મમાધિને માટે તેમજ પાંડન પાંડન સમયના વખતે મત્સ્ય વખતે આ આમનમા મરગતાથી સુખપૂર્વક એમી શકાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આમન અનુકૂળ છે.



શવાસન

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૧૩

[૫૪ મંખ્યા ૨૧ જીઓ]

उत्तानं शवषद् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।

शवासनं ध्रमहरं चित्तविभ्रान्तिकारणम् ॥

— ધે. સં. ૨-૧૬

ભૂમિપર શયની માફક શાન્ત અને ચત્તા સુઈ જવાને શવાસન કહેવાય છે. આ આમનથી શ્રમ દૂર થાય છે, અને ચિત્તને શાંતી મળે છે.

જમીન પર ચત્તા સુઈ જાઓ. આખા શરીરને સીધી લીટીમાં રાખો. બંને હાથ સીધા શરીરની સાથે બાજુમાં રાખવા. શરીરને બિલકુલ હીલુ રાખવું. બે ચાણુ જરાપણ રહેલું ન જોઈએ. શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સામાન્ય, સ્વાભાવિક રીતે રાખવી. હાથની આંગળીઓ તેમજ ખીજા અવયવોને હવાવવા નહિ. જેમ બને તેમ અવયવોને

શિથિલ રાખવા પ્રયત્ન કરવો, મનને ધૃષ્ટદેવ, ગુરુજન અથવા નાભિમંડળમાં સ્થિર કરવું.

સમય

ઝોઝામાં ઝોઝો પાંચ મિનીટ.

લાભ

શિર્ષાસન કર્યાબાદ આ આસન ઝોઝામાં ઝોઝુ પાંચ મિનીટ કરવું અત્યવશ્યક છે. કારણ કે શિર્ષાસન કરતી વખતે પગ, કમર, પેટ, હાથ, છાતી, ગળું, વગેરે-માંથી માથા તરફ જે રક્ત પ્રવાહ ચાલુ હતો તેને પાછો નીચેની બાજુ ધીમે ધીમે લઈ જવો જોઈએ. શિર્ષાસન કર્યાબાદ એકદમ ઉભા થઈ જવાથી ચક્રર આવવા કે મગજની અસ્થિરતા વગેરે અનેક ચિન્હો જેવા મળે છે. જેથી સાધકને શિર્ષાસનનો મળવો જોઈતો - થવો જોઈતો - લાભ પ્રમાણમાં મળતો કે થતો નથી.

ગાઠ નિદ્રાનો લાભ

જેઓને ઊંઘ આવેતી નથી, આખી રાત જેઓ પથારીમાં પાસા ફેરવ્યા કરે છે, તેઓને માટે શવાસન આશિર્વાદ સમાન છે. અર્થાત્ ઉત્તમ લાભદાયક છે. આનો અભ્યાસ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે હાથપગ ધોઈને પથારીમાં કોઈ અનુકુળ આમન લગાવીને બેસી જાઓ. પાસે અગરબત્તી અગર ધૂપ ઈત્યાદી મુગધિત પદાર્થ સજાગાવી રાખો. બને નસકોરાદારા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છાસ લેતા રહો. મનને હૃદય કમલમાં સ્થિર કરો. પોતાના ધૃષ્ટદેવ, ગુરુદેવ અથવા કોઈ મહાત્મા પુરુષનું ધ્યાન કરો. આ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ ધ્યાન કરતા રહો. પછી “ મને ગાઠ નિદ્રા આવે છે, પાંચ તપ્તેન્દ્રિયો આને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો નિદ્રાદેવીના શુભ આગમનની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. હું બધી ચિંતાઓથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત છું. નિદ્રાદેવી મસ્તકમાં પ્રવેશ કરવાને કઠીનપદ્ધતિ ઉભાં છે. હું એમનું સદર્પ સ્વાગત કરું છું.” આ પ્રકારની બાવના મતલ રીતે એકાવન વખત મનમાં રટણ કરો. મનમાં ચિંતા, બય, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા વગેરેનો પ્રભાવ વધી રહ્યો હોય તો બને કાનોને સંબળાય એટલા અવાજે ઉપરના શબ્દો (બાવના) નો વાર વાર-એકાવન વખત ઉચ્ચાર કરો. ત્યારપછી શવાસનનો અભ્યાસ ચરૂ કરો. શવાસનના વિવરણમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે કરો. મનમાં

ઉપર ખતાવેલી ભાવનાનું સતત રટણ કરે, ધ્યાન રાખવું કે હાથ પણ બિલકુલ હાથવા ન જોઈએ. આ મુજબ બેત્રણ દિવસના અભ્યાસથીજ ગાઢ નિદ્રા આવવા લાગશે. શવામન કરતી વખતે આ પ્રમાણે ભાવના સહ અભ્યાસ ચાલુ રાખતા મહત્વપૂર્ણ લાભ જરૂર જણાશે.

વિશેષ સૂચના

ઘણા વર્ગોથી અને અનેક કારણોથી અનિદ્રાનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો શુદ્ધ સાત્ત્વિક આહાર લેવો રાત્રીનું ભોજન હલકું અને અર્ધ જલદી પચે તેવું લેવું. જેથી પેટમાં ભારેપણું ન લાગે અને લીંપેનો ખોરાક પચાવવામાં સરળતા પડે દિવસ પર્થ તના વ્યવહારમાં બને ત્યાં સુધી નકામી ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધૃણા, ઝગડા વગેરેથી દૂર રહેવું. તમોગ્રણુ પ્રધાન આહાર અને વ્યસનો જેવાકે લસણ, કાદા (ડુંગરી), વિશેષ તેવ, મરચા અને ભાગ, ગાળ, ચરસ, તમાકુ, મધાકું, અશીણુ વીગેરેથી મુક્ત રહેવું તેમજ આમિષ આહાર કદીપણુ લેવો નહિ.

શવામન કર્યાનાં તરતજ સફેદ વસ્ત્રને ઠંડા પાણીમાં બીજવી નાભિપર દશથી પંદર મિનીટ રાખવું. માથામાં અને પગના તળિયામાં બદામનું તેવ, રામતીર્થ ખાહી તેવ, તપનું તેવ, કોપરેવ, ગાયનું ધી વગેરે વસ્તુઓમાં જે કોઈ અનુકૂલ હોય તેને પાચ મિનીટ સુધી ધસીને મુર્છિતવું. આ પ્રયોગથી નિસદેહ ગાઢ નિદ્રા આવશેજ શરીરને જેમ શુદ્ધ સાત્ત્વિક આહારની જરૂર છે તેમ મનને પણ વિશુદ્ધ ચિંતાન - પવિત્ર વિચારો આવસ્યક છે. તેજ પ્રમાણે તદુરસ્ત જીવન માટે ગાઢ નિદ્રા પણ અનિવાર્ય છે, ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ગાઢ નિદ્રા જરૂરી છે.

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં ૪ પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૪

[૫૪ ક્રમાંક ૨૨ જુઓ]

જમીનપર સ્વચ્છ ચટાઈ કે ખાદીનું સ્વચ્છ વસ્ત્ર બિછાવી તે ઉપર ચતા સુઈ જાઓ. બંને હાથો કમરની બંને બાજુએ રાખો. પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને લગભગ બે ફૂટ ઉંચો લઈ જાઓ. ઉપર ઉચકેલો પગ સ્થિર થાય બાદ બંને પગો પર ધ્યાન આપો કે તેઓ ઘૂંટણુમાથી વળવા ન પામે. ઉચકાએલો પગ પળ સહિત આગળની તરફ ખેંચાએલો રાખો. સહેલાઈથી જેટલા સમય માટે શ્વાસ રોકાએલો રોકી શકાય, તેટલા સમય સુધી રોકી રાખ્યા બાદ, પગને જમીન પર લાવવો અને શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. પછી તરતજ ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને જમણા પગને જમીન પર રહેવા દઈ ગયા પગને ઉપર ઉચકો, અને યથાશક્તિ કુબક કરીને પગને જમીન પર પાછો લાવી શ્વાસને ધીમે ધીમે બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો.

ધ્યાન રાખવા યોગ્ય સૂચના

ફેફસાની કમજોરી, શરીરની સ્થૂળતા, અથવા બીજા કોઈ કારણવશાત્ શ્વાસને વધારે સમય સુધી રોકી રાખવાની શક્તિ ન હોય તો પગને બે ફૂટ સુધી ઉપર ઉચક્યા બાદ તરતજ પાચ વખત શ્વાસને ખેંચો અને છોડો. છઠ્ઠી વખત શ્વાસને ફેફસામાં રોકી પગને ફરીથી ધીમે ધીમે જમીન પર લાવી રાખી દો. આ પ્રમાણે બીજા પર્ગથી પણ કરો આખો ખુલ્લી કે બંધ પણ રાખી શકાય છે. બંને નસકોરા હારા શ્વાસ ખેંચતા અને છોડતા રહેવું જોઈએ. કુબક સમયે નાભિના ભાગને સહેજ દબાવી રાખો, તથા છાતીના ભાગને કુલાવવા તેમજ વિકસીત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

સમય

બે દિવસ સુધી ત્રણ વખત, બેથી ચાર દિવસ ચાર વખત, ચારથી આઠ દિવસ પાચ વખત કે તેથી વધુ પણ કરી શકાય છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી પગનો સોજો મરી જાય છે. પગમાં રક્તાભિસરણ યોગ્ય રીતે ગતિમાન થાય છે. પગના ઘૂંટણો અને પગના નીચેના ભાગનો દુઃખાવો મટે છે. છાતી પર પણ આ આસનનો સારો પ્રભાવ થાય છે. પેટના અનેક વિકાર દૂર થાય છે. જે લોકોને કબજિયાતની ફરીઆદ છે, તેમણે સવારે પથારીમાં ઉઠીને, દંતમંજન કરી, ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સામાન્ય ગરમ પાણી પ્યારથી સોળ ઐસ સુધી પીવું જોઈએ.

ચારબાદ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસનનો અભ્યાસ બેથી ત્રણ મિનીટ સુધી કરવો જોઈએ. ચિ. સં. ૫ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસનને પાંચ વખત કરવું જોઈએ. તે પછી થોડા સમય બાદ મળવિસર્જન માટે ચાલ્યા જવું. આ પ્રકારના માધનથી કબજિયાતની ફરીઆદ પૂર્ણ રીતે દુર થઈ જશે, આ આસનના અભ્યાસથી નિતાંબના ભાગમાં રક્તનો સંચાર સારી રીતે થાય છે.



દ્વિપાદ — ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં. પુર્ણ ચિ. સં. ૧૫

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૨૩ જુઓ]

પહેલાં ચાલ સુધી જાઓ, પછી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને બંને પગને જમીનથી બે ફૂટ ઉંચા ઉંચકો. યથાશક્તિ શ્વાસને રોક્યા બાદ બંને પગને જમીન પર રાખી દો, અને શ્વાસને બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો. શ્વાસને બંને નસકોરાદ્વારા ખેંચવો અને છોડવો જોઈએ. બાકીના નિયમ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ચિ. સં. ૪ માં બતાવ્યા મુજબજ છે.

વિશેષ સૂચના

જગને જમીનથી ચાર આંગળ ઉપર ઉંચકી અને સ્થિર રાખીને પણ આ આસન કરી શકાય છે. બંને પગ બિલકુલ સીધા સમરેખામાં રાખવા; અશક્તિ અને

વાતાદિ રોગના કારણે આ આસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે પગમાં ધૂળરી થવાનો સભવ છે આવા સમયે અભ્યાસ ચાતુ રાખવો જોઈએ. ધ્યાનમાં રાખવું કે થોડા શરૂઆતના દિવસો સુધી પગને ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં ન રાખવા. જેમ જેમ સ્થાનિય સ્નાયુઓમાં શક્તિ વધતી જશે તેમ તેમ લોહીમાં યયોચિત ઉષ્ણતા આવશે. કમરનો ભાગ મજબુત બનશે, તેમ તેમ બંને પગ સહેલાઈથી ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં સ્થિર કરી શકાશે, મનમાં (ચચળતા) અસ્થિરતા હેવાથી પણ પગ વધારે સમય ઉપર સ્થિર રહી શકશે નહિ આવા સમયે આખો બંધ કરીને મનમાં પોતાના ઈષ્ટદેવ કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવું. ઝેં કારનું સ્મરણ કરો. અથવા રામકૃષ્ણનું સ્મરણ કરો. આસનના અભ્યાસની આ સરળ પદ્ધતિ છે. જો આ આસનથી થાક લાગે તો થોડા સમય સુધી શવાસન કરો. થાક લાગતો હોય, શિરોવેદના, (હાઈપ્સડ પ્રેસર) લોહીનું બારે દબાણ કે છાતીના રોગો વગેરે હોય તો શ્વાસને બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો.

સમય

એકથી ચાર દિવસ સુધી ચાર વખત, પાંચથી આઠ દિવસ પાંચ વખત, નવથી પંદર દિવસ સાત વખત અને છાર બાદ સમય, શક્તિ અને લાભ અનુસાર દસ વખત સુધી વધારો કરવો.

લાભ

એકબાદ ઉત્થાનપાદાસનમાં બતાવવામાં આવેલા બધાજ લાભો આ આસનથી પણ મળે છે. સાથે ચાર બિંક બવાસી [હરસ-મસા]ના નિવારણને માટે આ આસન નિઃમદ્દેહ અત્યુત્તમ લાભ આપે છે. પીઠના ભાગ, કમરના ભાગ, અને ગળાના પૃષ્ઠ ભાગ પર આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે, તેમજ હેડકી આવવી, જાંઘોમાં પીડા થવી, વારંવાર ઓડકાર આવવા, થોડી થોડી વારમાં મળવિસર્જન માટે હાજત થવી અને અપનિવાયુનો વિકાર વગેરે અનેક દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

વજાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ક. પુ. ચિ. સં, ૧૬

[૫૪ ક્રમાંક ૨૪ જુઓ]

બેઠે પગોને ઘૂંટણથી વાળી, વાળેલા પગપર બેસો. બેઠે હાથોને બેઠે ઘૂંટણો પર રાખો. જતીને કુલાવી રાખો. પેટને અદરની તરફ ખેંચેલું રાખો. કંમર, પીઠ, અને માથાને સમરેખામાં રાખો. બેઠે આખો ખુલ્લી રાખો. દીર્ઘ (લાંબા) શ્વાસો શ્વાસ લેતા રહો. શરીરને વધારે ઢીલુ તેમજ વધારે ખેંચાએલું ન રાખવું, મધ્યમ સ્થિતિમાં રાખવું.

卐

વજાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૭ પુર્ણ સં. ૧૭

[૫૪ ક્રમાંક ૨૫ જુઓ]

વજાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ચિ. ન. ૬ માં બતાવ્યા પ્રમાણે માથાને જમીન પર પણ સગાવી શકાય છે. ચિ. ન. ૭ અનુસાર અભ્યાસ કરતી વખતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખી શકાય છે. હાથોને પાછળની તરફ સધે જઈને કમર પર રાખવા જોઈએ. બેઠે હાથોને બીડી દેવા જોઈએ. વજાસનનો આ બીજો પ્રકાર છે.

સમય

૬ દિવસ સુધી એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ બે મિનીટ, તેરથી અઢાર દિવસ ત્રણ મિનીટ, ઓગણીસથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ સુધી અને ત્યાર બાદ ઉંમર શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચથી આઠ મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય છે. વજાસનનો બીજો પ્રકાર અર્થાત્ ચિ. મં. ૭ નો પણ સમય એ મુજબજ છે.

વજાસનનો લાભ

यथा नामः तथा गुणः । અનુસાર ઉપર જણાવેલ બે ને પ્રકારના વજાસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીર વજની જેમ સુદૃઢ અને સામર્થ્યવાન બની શકે છે. એટલું જ નહિ આનાથી અનેક રોગો પણ મટી જાય છે.

વીર્યદોષથી ઉત્તન થતા અનેક રોગો જેવા કે, જીર્ણંતર, અશક્તિ, મદ્ધાન્નિ, માથાનો દુઃખાવો, આગસ, જડતા, પ્રમાદ, ક્રોધ ચિતા, વ્યગ્રતા, કાયરતા, સંકેચ, શરમ, શિષ્નેદ્રિય શિથીલતા, અડકોશની કમજોરી, વીર્યાશય કોષની નિર્બળતા, ગુદાની કમજોરી, અને અન્ય વીર્યદોષથી ઉત્તન થતા મુત્ર સબધી રોગો મટી જાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ વજાસનના આ બે ને પ્રકારના અભ્યાસથી પાંડુરોગ-કફળ પાડુ, પિત્તળ પાડુ, અને વાતળ પાડુ પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. પ્લુરસીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન લાભદાયી છે, વૃધ્ધવસ્થાના લક્ષણો દૂર રહે છે, અર્થાત્ યુવાવસ્થાને લાંબા વખત સુધી સ્થિર રાખે છે. નિરાશમય જીવનમા પરિવર્તન કરી આશાનો સંચાર અને આત્મ વિશ્વાસ બરપૂર બનાવી દે છે, હૃદય વિકારવાળાઓને પણ આ આસન બહુ લાભદાયી છે.

卐

એકપાદ પવનમુકતાસન.

ચિ. સં. ૮ પુણ્ય ચ. સ. ૧૮

[૫૯ સંખ્યા ૨૬ જુઓ]

પહેલા જમીન પર ચત્તા સુધી જાણી પગને જમીન પર સીધો રાખો. જમણા પગને ઘૂટણથી વાળી તેને પેટ અને છાતી પર બે દાબે દબાવી રાખો, પછી માથાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવી ઘૂટણને મોં અડાડો, પગને આગળની તરફ ખેંચાએ તો રાખો, શરીર પણ ખેંચાએ તો રાખવું. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી, પેટમાં ચરબી વધારે પ્રમાણમાં હોય તો મોં ઘૂટણને લાગી શકે

નહિ. આવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને એકપાદ પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવો. પેટ નાતું હોય તો શ્વાસ બરીને જ આમન કરવું. પાંચ વખત શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવા સુધી અથવા કેવળ કુંભક કરીને ઘૂંટણને મોં લગાવો. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેફસામાં રોકી વાળેલા પગને જમીન પર સીધો કરવો. પછી તરત જ બને નસકોરાદ્વારા શ્વાસને બહાર કાઢી ડાબા પગને વાળી પેટ અને છાતી માથે દબાવો, અને માથાને ઉંચકી ઘૂંટણને મોંથી સ્પર્શ કરો.

સમય

એકથી ચાર દિવસ ચાર વખત, પાંચથી સાત દિવસ પાંચ વખત, આઠથી દશ દિવસ છ વખત ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર આઠ વખત સુધી પણ અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

લાભ

મેઢ [ચરબી] ઘટાડવા માટે આ આસન અત્યંત લાભદાયક છે. આના અભ્યાસથી પાસળાઓ મજબુત થાય છે, ઉદાનવાયુ, વ્યાનવાયુ, અપાનવાયુ, અને પ્રાણવાયુ પોતપોતાના સ્થાનમાં જ્યારે થોડા પ્રમાણમાં કામ કરતા નથી, ત્યારે શરીરમાં ઉકળાટ, અવયવોમાં થાક, શુળ્લ, વધારે પરસેવો, મુઝા, રોમાંચ નબળાઈ, કફવરોધ વગેરે અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એકપાદપવન મુક્તાસનના અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલા બધા રોગો મટી જાય છે. અને શરીર સ્ફુર્તિવાન બને છે.

ક્ર

પવન મુક્તાસન [દ્વિપાદ]

ચિ. સં. ૯ પુર્ણ સં. ૧૯

[૫૪ ક્રમાંક ૨૭ ગ્રંથો]

જમીન પર ચત્તા સુધી બને પગને ઘૂંટણથી વાળી પેટ અને છાતી પર દબાવી રાખો. ત્યારબાદ માથાને જમીનથી ઉંચકી બને ઘૂંટણોની વચ્ચે મોને

દબાવી રાખો. પગને વાળતી વખતે જો પેટ મોટું હોય, તો શ્વામને અદર ભરીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. ધૂટણેને પેટ અને છાતી પર વાળતી વખતે પાંચ વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, અથવા પુરક અને રેચક કરવો. છઠ્ઠીવાર શ્વાસને ફેફસામાં ભરીને પગને સીધા જમીન પર ખેંચી રાખવા જોઈએ. બંને નમકોરાં વાટે શ્વાસને બહાર કાઢી આ અભ્યાસ કરવાથી એક વખતનો અભ્યાસ પૂરો થાય છે, આંખોને ખુલ્લી રાખી શકાય છે, તેમજ બધે પશુ રાખવી હોય તો વાંધો નથી. લોહીના ભારે દબાણના રોગીએ શ્વામને બહાર કાઢીનેજ આ આમન કરવું જોઈએ.

સમય

૭ દિવસ સુધી ચાર વખત, માતથી નવ દિવસ પાંચ વખત, દશથી પદર દિવસ સાત વખત, સાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ પ્રમાણે દશ વખત સુધી કરવું.

લાભ

જઠરમાં રહેલો અપાન વાયુ જ્યારે ઉપર ચઢે છે. ત્યારે હૃદયમાં પહોંચતા પીડા કરે છે, માથામાં અને કાનમાં પીડા થાય છે, કેટલીક વખત શરીરને ધનુષ્યની માફક વાંકું વાળી દે છે અને શરીર ધુજવા માંડે છે. આ બધા રોગો આ આમનથી મટી જાય છે. હૃદયમાંથી વાયુનો વેગ નીકળી ગયા બાદ રોગી સ્વસ્થ બને છે. પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી સુતી વખતે પેટમાં રહેલો વાયુ દબાણને લીધે હૃદયમાં પહોંચી જાય છે. જેથી હૃદય વિકાર થાય છે. શરીર, ફેફસાં અને હૃદયને ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યાયામ ન મળવાથી હૃદય અને ફેફસાં રોગગ્રસ્ત બને છે. હૃદય વિકાર વધી જવાથી બેસતી વખતે, સ્નાન કરતી વખતે અથવા દયન ચસન કરતી વખતે પ્રાણોત્ક્રમણ અથવા મરણોન્મુખ થવાની સ્થિતિ આવી પહોંચે છે. આ આમનનો અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે હૃદય મજબૂત બનતું જશે. ફેફસાંમાં નવશક્તિનો મયાર થવા માંડશે, હાઈફેફસાં (હૃદય વિકાર) નો રોગ પાસે આવી શકશે નહિ. એટલું જ નહિ, શરીરના અન્ય વાતુજન્ય રોગ મટી જાય છે. જેવા કે અપાનવાયુ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન છુટવાથી પેટમાં પીડા થવી, મગ સુકાય જવાથી કબજિયાતનો વધારો થવો, મુત્રની ગતિમાં અચાનક મદના આવવી, વીર્યાંશયમાં દગાણ આવવાથી વીર્યની કમજોરી અને પાના ઘાપણ વગેરે અનેક રોગોપાદક સંકેતો આ આમનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

વીરાસન

ચિ. સં. ૧૦ પુર્ણ ચિ. સં. ૨૦

[પૃષ્ઠ મધ્યા ૨૮ શુઓ]

હાથ પગને ઘૂંટણથી વાળી એની એડીને ડાબા [કુસા] નિતબ નીચે દબાવે રાખે. બેસતા માટે એજ પગની આંગળી અને અગૂદાનો આધાર લેવો. પગના તળીઆને જમીનથી સ્પર્શ થવા દેવો નહી. જમણા પગને વાળીને ડાબા પગની સાથળ પર રાખે. બને હાથોને કમર પર કોણીમાંથી વાળીને રાખે. સીધા ટટાર ડાબા પગની એડીપર બેસે, માથુ, કરોડ મમરેખામા રાખવુ. છાતીને ટુલાવીને રાખે. આંખો ખુલી રાખે. શ્વસોશ્વાસ સ્વાભાવિક રીતે ચાલુ રાખે. પેટને સાધારણ દબાવી રાખવુ.

સમય

એક્ટી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સોળે દિવસ બે મિનીટથી ચાર મિનીટ સુધી કરવુ. ડાબા પગને બદલે જમણા પગની એડી પર બેસી ડાબા પગને જમણા પગની સાથળ પર રાખવો અને ઉપર મુજબ કરવુ. સમય બંને પ્રકારમાં એકજ પ્રમાણમા છે

આ આસનના વ્યાયામ મૂલક લાભ મેળવવા માટે ડાબા જમણા હાથ પગનું વારવાર પરિવર્તન કરતા રહેવુ જોઈએ. આથી શરીરને શ્રમ થશે, પરસેવો છુટશે, શરીર દલકુ તેમજ સ્ફુર્તિ હું બનશે. તેમજ ખીજા અનેક લાભો થાય છે, જે આગળ જોઈએ.

લાભ

આ વીરાસન વીર પુરુષોનુ આસન છે, આના અભ્યાસથી માધકમા સ્વાભાવિક પણે વીરતા, સાહમ, નિર્ભયતા, ધીરજ, દઢતા, ગમીરતા આદિ ગુણો ઉદ્ભવે છે. જીવનમા આશા અને વિશ્વાસથી કાર્યને સફળ કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ અને મુશ્કેલીના નિવારણ માટે નૈતિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક તથા શારિરિક શક્તિ વધી જાય છે અને માધક, પુરુષાર્થ તરફ ઉત્સાહ પ્રવૃત્ત થાય છે.

ત્રિકાણાસન

ચિ. સં. ૧૧ પુર્ણ સં. ૨૧

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૯ ગુઓ]

જમીન ઉપર સીધા ઉભા રહો, બંને પગને પહોળા કરો. જમણા પગને ઘૂંટણથી થોડો વાળો અને ડાબા પગને સીધો રાખો. કમરના ઉપરના ભાગને જમણા પગ તરફ નમાવી, જમણા હાથથી જમણા પગના અગૂડાને પકડી રાખો; ડાબા હાથને ઉપર ઉંચકો કે બંને હાથો એકજ મઠરેખામાં રહે. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો, આંખો ખુલ્લી રાખો, આખા શરીરને બેંચાએનું રાખી, છાતીને પ્રસાવી રાખો. આજ પ્રમાણે આ અભ્યાસ બીજી તરફ કરો ત્યારે આ આસનનો અભ્યાસ મપુર્ણ થાય છે.

સમય

એકથી આઠ દિવસ પછર સેકન્ડ, નવથી સોળ દિવસ ત્રીસ સેકન્ડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ પીમતાળીસ સેકન્ડ, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ પ્રમાણે આ અભ્યાસ એક મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

ફાયદા

આ આમનથી મુત્રારોધનો વ્યાધિ મટે છે. મગનો વેગ ચેકતાં વાલુ પ્રકોપિત થઈ ઉઠે છે, પરિણામે પેટમાં વાત, શૂળ, થાય છે, કેટલીક વાર પથરી [અરમરી] નો રોગ થાય છે. મૂત્રક્રમનો વિકાર પણ ક્યારેક થાય છે. આ બધા રોગો આ આમનના કાવભી અભ્યાસથી પૂર્ણ રીતે મરી જાય છે. વાળાદિ રોગોના પ્રકોપથી ભારે વીર'માં વિકાર ઉપન્ન થાય છે અને વીર' મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળવા માટે છે ત્યારે રોમીનું મૂત્ર વીર' માથે મુકેલીથી બહાર નીકળે છે, તેમજ અધવચ્ચે મૂત્ર અટકી જાય છે - એક ધારે પેશાબ થતો નથી પરંતુ અટકી અટકીને થાય છે. મૂત્રનો રંગ પણ બદલાઈ જાય છે. મુત્રેન્દ્રિય અને સ્ત્રિન્દ્રિયમાં પીડા થાય છે. આ બધા રોગો આમનથી મરી જાય છે. આ ઉપરાંત વીર'થી પચ્ચીસ વર્ષ સુધીની ઉમર વાળાઓની ઉંમર પણ આ આમનથી વધે છે.

આકર્ષણ આકર્ણ ધનુરાસન

ચિ. સં. ૧૨ પા. સ. ૨૨

[પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૩૦ જુઓ]

પાદાંગુલૌ તુ પાણિભ્યાં ગૃહીત્વા શ્વણાધાત્વ ।

ધનુરાકર્ષણં કુર્યાદ્ધનુરાસનમુચ્યતે

— હડયોગપ્રદીપિકા

એક પગ ફેલાયેલો રાખી, બીજા પગના અગૂઠાને હાથથી પકડી કાન સુધી ખેંચી લઈ જવો, આ ક્રિયા બીજા પગે પણ કરવી. આને આકર્ષણ યા આકર્ણ ધનુરાસન કહે છે.

બીજા પગને મામેની તરફ ફેલાવી — લાખા કરીને બેસો. ત્યાર બાદ જમણા પગને વાળી ડાબા પગની ઉપરના ભાગપર રાખો. વાજેલા જમણા પગના અગૂઠાને ડાબા હાથથી પકડો તથા જમણા હાથથી ડાબા પગના અગૂઠાને પકડો. બંને નમકોરાં વાટે શ્વામ ભરી પગને ડાબા કાન સુધી ખેંચો. માથાને ઉપર ઉઘડી રાખવું, તે નીચે આવવું — નમવું જોઈએ નહિ આંખોથી આંખે રહેલા ડાબા પગના અગૂઠા પર દષ્ટિ રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. પગને યથાશક્તિ કાનની પાસે રોકી રાખ્યા બાદ શ્વામને ફેરસામાં ભરી ઝડપથી બંને હાથોને છોડી દો અને જમણા પગને ડાબા પગની બાજુમાં ફેલાવી — મૂકી દો, આ બંધી ક્રિયા — વિધિ, વિપરિત અંગેથી પણ કરો, ત્યારે જ આ આસન મૂર્ખું કહેવાશે. આખા શરીરને ખેંચાએલું રાખવું. જાતીને ફૂલાવી રાખવી. પેટને દબાવી અદર ખેંચાએલું રાખવું ફેલાવેલા પગને બિલકુલ સીધા રાખ્યા અને વાજેલા હાથને ખભાની લીટીમાં — સીધાઈમાં રાખવા.

સમય

એકથી નવ દિવસ બે વાર, દશથી સોળ દિવસ ત્રણ વાર, તે પછી શક્તિ, ઉમર અને કાયદા પ્રમાણે અભ્યાસ પાંચ મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

લાભ

સાધાઓમાં સક્રોચ અને જકડાય જતુ, વીચ અને રજવનો નાચ, માથુ, નાક, આંખ, ગળાની નીચેના ભાગના હાડકાનું, છાત્રની અંદર કોમ્પ વેદના આદિ વિકાર પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. રોમાંચ, સાંધાઓમાં ફાટ-સળ, તડ પડવાથી પીડા; વગર મહેનતે ચાક સામવો તથા હાથ, પગ, પાર્શ્વ અને છાત્રીમાં પીડા આદિ અનેક વ્યાધિ આ આમના અભ્યાસ કરતા રહેવાથી મટે છે. હૃદયનો રોગ, ગુદમ, પેટસા શૂળ, વધારે તરમ લગાવી, ઓડકાર આવવા, ખાંસી, ગળામાં અને મોઢામાં શોષ વગેરે અનેક રોગો દૂર થતા માટે મટી જાય છે. બોજન કર્યાબાદ પેટ ફૂલી જતું, મગમૂત્ર કરતી વખતે મુશ્કેલી-અવરોધ થવો, ચામડી સુકાઈ જતી, અને તેમાં મોચ બોંકાયા જેવી વેદના થવી, ચામડીમ કોચાય જતી, બોજનમાં અરુચિ રહેવી, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયનો વિકાર, સ્નાયુના વાયુ વગેરે મર્ચાંગ રોગના બધા મૂળો દુર કરવા માટે આ આમન મંપૂર્ણ મશ્ગલ પ્રયોગ છે.

[અરુપ શ્રમ સાધ્ય આસન વિભાગ સમાપ્ત]

ૐ

વચનામૃત

મમારમાં વિવિધ પ્રકારના દુઃખોથી પીડિત સ્ત્રી - પુરુષો માટે યોગવિદ્યા પરમ સાધન અને આસ્તના ઘણક છે. યોગવિદ્યાની મુદ્દ નૌકામાં બેગી આ વિદ્યાના મહાદેવ માગરની પેલી પાર મરસતાથી પદોંચી શકાય છે. યોગવિદ્યા આપણને શારીરિક આરોગ્ય અને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. યોગશાસ્ત્રની માનવ, છાત્રના દૈનિક કાર્યો પ્રત્યે મગપૂર્ણ જવાબદાર રહે છે. તે ને કાંઈ ચા કરે છે, ને પૂર કાંઈ પાડી જ શકે છે. યોગશાસ્ત્ર, માયેન્ડ, માનવ છાત્ર માટે દેવી વરદાન છે. તેની મનુષ્ય અખ- પરિચાર અને આમજનિકાર [નિરૂપણ] તરફ આગળ પ્રવૃત્ત થાય છે. યોગશાસ્ત્ર અર્ચીય સુખને વિધાયક છે. યોગશાસ્ત્રની કોપણ અર્ચકર્મણ અને આગમ્ય ન્દી રહે અત્યંત દેશશાસ્ત્ર કરવું જોઈએ અને તેની દેવી શક્તિઓને સામ તારવે જોઈએ.

શ્રમસાધ્ય આસન

શીપોસન અપૂર્ણ

ચિ સ ૧ પુષ્પ ચિ સ ૨૩

[પૃષ્ઠ સપ્તા ૩૧ શુઓ]

શુધ્ધ અને સ્વચ્છ ખાદીનુ વસ્ત્ર જમીન પર પાથરો આ વસ્ત્ર એટલુ મોટુ હોતુ જરૂરી છે કે માથુ અને હાથ તેના પર રહી શકે માથાને નમાવી તે વસ્ત્ર પર રાખો, બે હાથોની આગળીઓ-પગ એકબીજામા પરોવી—મેરવી માથાના પાછલા ભાગ પર રાખો હથેલી કાણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખો કાણીઓ વધારે પહોળી ન ગણવી ધ્યાનમા રાખવુ કે માથુ હમેશા કપડા પરજ રહે અને તેનો પાછલો ભાગ દયેળીઓથી જકડાએનો રહે ત્યારનાદ બને પગના ધૂટણોને ધીમે ધીમે છાતી પાસે વધી આવવાનો પ્રયામ કરો ત્યાર પછી ધીરે ધીરે હાથ તથા માથાના અધાગ પર બે પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને ધૂટણમાથી વાળા જનુ માથે બગાડો શીર્ષા મનનો આ પહેલો પ્રકાર છે [અપૂર્ણ]

સમય

એક થી પાંચ દિવસ ત્રણ મિનીટ શુધ્ધ જ અભ્યાસ વધારવો ધ્યાન રાખો કે કે આસન કરતી વખતે શરીર હાલતુ કે ડોલતુ જોઈએ નહિ

આ આસન કરતી વખતે મનમા ૩૨ રહેતો હોય તો જિવાનનો ટેકો દઈ અભ્યાસ કરો 'તો' તો શુધ્ધ લઈ શકાય કે, જ્ઞાનુધી આધ્યાત્મિકા અભ્યાસ કરવાની હિમાત રહે સપુષ્પ અભ્યાસ થઇ ગયા બાદ જિવાનનો ટેકો લેવો નહિ જિવાનનો ટેકો ન લેવાથી કે લેવા છતાં પણ આનો યોગ્ય લાભ મળતો રહેશે પરંતુ મનનો ૩૨ દુર કરવા માટે શરીરને સમરેખામા રાખીને વધારે લાભ મેળવવા જિવાનનો ટેકો ન લેવો એજ ઉત્તમ છે

શીર્ષાસન [અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૨ પૂર્ણ ચિ. સ. ૨૪

[૫૪ સંખ્યા ૩૨ જુઓ]

પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવેલી સ્થિતિ પર પહોંચ્યા બાદ બંને પગના ઘૂંટણોને વાજેલા રાખીને જમણે ઉપર સર્જનની જોડો, આમ ઘૂંટણથી છાતી સુધીનો ભાગ સીધી લીટીમાં રહેશે, બંને, પગો વાજેલા અને પાછળના ભાગમાં રહેશે.

સમય

બે દિવસ સુધી બે મિનીટ, ત્રણથી પાંચ દિવસ સુધી પાંચ મિનીટ.



શીર્ષાસન [સંપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ સ. ૨૫

(૫૪ સંખ્યા ૩૩ જુઓ)

બીજા અપૂર્ણ પ્રકારમાં બતાવવામાં આવેલ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા બાદ બંને પગને ઉપર સર્જન સીધી લીટીમાં રાખો. પગને ખેંચાએલા રાખો. માથું, છાતી, કમર, ઘૂંટણો અને પગના અંગૂઠાને સીધી લીટીમાં રાખો. આંખો ખુલ્લી કે બંધ પણ રાખી શકાય છે. વધારે સમય સુધી આ આમન કરવું હોય તો આંખો બંધ રાખવી જોઈએ, નેત્રી મન સ્થિર બનશે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ હાથે-પાંચે નહિ તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા યાદુ રાખવી, શરીરનું વજન હજી હાથ ઉપર ન રહે કે માથા પર આવે તેમ થવું ન જોઈએ; પરંતુ આખા શરીરનું વજન બંને હાથો અને માથા પર સપ્રમાણ આવે તે જરૂરી છે.

સમય

એકથી ત્રણ દિવસ બે મનીટ, ચારથી આઠ દિવસ ત્રણ મિનીટ, નવથી પદર દિવસ પાંચ મિનીટ, તે ઉપરાંત સાઠ મિનીટ સુધી (એક કલાક) અથવા એનાથી પણ વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે શીર્ષામનથી બે ખરેખર લાભ મેળવવો હોય તો આ આમન યોગમાં યોગ્ય દશ મિનીટ સુધી કરવું આવશ્યક છે જેમનું શરીર વધારે ચરબી અને વધુ પડતા માંસને લીધે વજનદાર હશે તેમને માટે વધારે સમય સુધી શીર્ષામન કરવું પ્રતિકુળ જણાશે તોપણ દશથી વીસ મિનીટ સુધી કરવું આવશ્યક છે ચરબી વાળા-ભારે શરીરવાળાથી આ આસન ચર્ચન શકે તો પહેલા બીજા-અન્ય આસનોના અભ્યાસથી શરીરનું ચરબી-ભારેપણું ઘટાડી નાખ્યા પછી શીર્ષામનને સમય વધારવો શીર્ષામન કરતી વખતે મોઢું બંધ રાખે. કવળ નાકદ્વારા જ શ્વાસોચ્ચાસ આવું રાખવો ગરદન પર-ડોક પર શરીરનું વધારે વજન ન આવે તે માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું માથાના મધ્ય ભાગથી જરાક આગળના ભાગને જમીન પર ટેકવી રાખવો.

શીર્ષાસનના ફાયદા

શીર્ષાસનના કાયમ અભ્યાસથી આખો સારી તેજવાળો રહે છે ઉધ સારી આવે છે શરીરનું લોહી શુદ્ધ બને છે સ્ફુર્તિ વધે છે રક્ત વિકારથી ઉત્પન્ન થતા અને-રોગો નષ્ટ થાય છે ગળા-ડોકની શક્તિ વધે છે માથામાં જનારી વાયુરાહિની નાડીઓ અને રક્ત વાહિની નાડીઓ અને મજ્જાતત્તુ તથા જ્ઞાનતત્તુ સશક્ત બને છે જેથી મગજને આવશ્યક જીવન-તત્ત્વ મળે છે નાક, કાન, આંખ વગેરે અવયવો સંપૂર્ણ નિરોગી રહે છે એક કલાકથી વધારે સમય સુધી આ આસન કરવાથી નાભિની નીચેના ભાગમાં રહેલ કુડિનીની શક્તિ પણ જાગૃત થવાની શક્યતા છે જેથી સમાધિની અવસ્થા સુધી પહોંચી જવાનો સભવ છે શરીરના બધાજ અવયવો પ્રયુક્તિત રહે છે મન એકાગ્ર બને છે તે સમયે [શીર્ષાસન કરતી વેળા] ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો કરવાથી સુખપુર્વક શાંતિનો અનુભવ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શીર્ષાસન બીજા અનેક લાભ પ્રદાન કરે છે

ધ્યાન રાખવા યોગ્ય બાબતો

શીર્ષાસન કર્યા પછી તરતજ શ્વાસન કરવું, પરંતુ ઉભા રહેવું ઉચિત નથી ખરણ કે ઉભા રહેવાથી ચક્કર આવવાનો અને પડી જવાનો ભય રહે છે આખોપર

અધકાર છવાય જવાનો પણ સંભવ છે. શરીરમાં કુમ્મરી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા બીજા અનેક પ્રકારના લક્ષણો પેદા થાય છે; જેનાથી શરીરને નુકસાન થાય છે. આથી શીર્ષાસન કર્યા પછી તરત ઉંઘ થવું નહિ; પરંતુ શવામન કરવું જોઈએ. શવાસન કરવાની રીત અને તેના લાભો અદ્ય શ્રમસાધ્ય આસન પ્રકરણમાં દર્શાવવામાં આવ્યા છે. શીર્ષાસન કરતી વેળા બંને પગનું લોહી માથા તરફ આવતાં પગના તળાચા અને તેના ઉપરના ભાગમાં ખાલી ચડવાનો સંભવ છે. પરંતુ એથી કંઈ ચિંતાનું કારણ નથી. એનાથી કંઈ પણ પ્રકારની હાનિ થશે નહિ. શવાસન દરમ્યાન આ આભાસ મરી જશે કે ત્યારે શરીરનું લોહી ગરમ હોય, ત્યારે શીર્ષાસન કરવું નહિ, અર્થાત્ શીર્ષામનને બીજા બધા આસનો પહેલાં કરવું.

શીર્ષાસનનો સમય

શીર્ષાસન કરવાનો ઉત્તમોત્તમ વખત પ્રાતઃકાળ છે, આનો અભ્યાસ કરતી વખતે પેટ ખાલી હોવું જોઈએ. પ્રાતઃકાળે ન બને તો સાંજે પણ આ અભ્યાસ કરી શકાય છે. જોગન કર્યા પછી ત્રણ કલાકે તેમજ દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ લીધા બાદ એક કલાકે શીર્ષાસન કરી શકાય છે.

શીર્ષાસન સંબંધી મારો અનુભવ

અપવાદ રૂપમાં, યાત્રા દરમ્યાન હું શીર્ષાસન કરતો નથી. અન્ય સમયે પ્રતિદિન ૧૦ મિનીટ થી ૧ કલાક સુધી શીર્ષાસન કરું છું. જેનાથી મેં એક મહત્વપૂર્ણ લાભ મેળવ્યો છે. ગાઢ નિદ્રા આવે છે. રમરણ શક્તિ તીવ્ર રહે છે. સૂતિ સારી રહે છે. શરીર અને મનમાં ઉત્સાહ અને ઉત્સામ ભરેલો રહે છે.

અગાઉના મારા ૩૫ વર્ષના યોગાશ્રમના અન્ય અભ્યાસિઓના અનુભવથી એટલું નિશ્ચિત થાય છે કે શીર્ષાસનથી અનેક મહત્વપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક વિશેષ વ્યાધિનું શામન

આજથી બારેક વર્ષ પહેલાં આનાગાર (બાયરમ)માં પાણીથી ખરેલી ડોલ (બાસડી) ખસેડતી વખતે મારા જમણા પગનો અંગૂઠો બાસડી નીચે દબાયો હતો, પરીણામે આ ધાસ થયેલા અંગૂઠામાંથી લોહી કપકપ થતું. બીજે દિવસે મૂંઢણ સુધીનો

પગ મુજ ગયો વેના દુઃખો પશુ વધતો ગયો. ઘરેતુ ઉપચાર અને આયુર્વેદિકે જડીતુરી ઔષધનો ઉપચાર ચાતુ રાખ્યો પરતુ સોજો ઉતર્યો નહિ અને વેના પશુ ઓછી ન થઈ. તપાસ કરતા માયમ પડ્યુ કે અગૂદામા લોખડનુ ઝેર ફેલાઈ ગયુ છે આદારમા પશુ પથ્ય ખામને કાગજ રાખતો છતાપશુ મોજે મટ્યો નહિ આથી બપ રદ્યો કે સીંધામન કરતા મોજે અને વેના વધરો, આથી સીંધામન કરવુ મુવતી રાખ્યુ. ત્રણ ચાર નિમ પમાગ થયા તોએ મોજે ઉતર્યો નહિ આ પરિસ્થિતીમા સીંધામનનો પ્રયોગ ચાતુ કરી રાખવાની ઇચ્છા થઈ પહેલા નિમ પાય મિનીટ કર્યુ, પરતુ કરી લામ જાણ્યો નહિ બીજે નિમ પાયથી દશ મિનીટ કર્યુ ત્યારે માધાગજુ લામ જાણ્યો, અર્થાત્ સોજે વધ્યો નહિ અને વેનામા પશુ આરામ વાગ્યો નીજે નિવસે વીમ મિનીટ કર્યુ, ત્યારે મોજે અને વેના બને ઓઠા થયા ત્યાગ્યા સીંધામનનો અભ્યામ વધારતા જતા પીમતાળીમ મિનીટથી એક કલાક મુઢી દરોજ અભ્યામ ચાતુ રાખ્યો પરિણામે આજ નિમમા સોજે અને વેના મટ્યા અને પગ મારે ચૂરા લાગ્યો. પદર નિવમમા તો પગ મિવકુવ મારે થઈ ગયો આથી મારે નિશ્ચાન વધ્યો કે સીંધામનથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે. પરતુ સીંધામનથી બધાજ અવયવોને વ્યાયામ મળવાનો મબન નથી આની સાથે બીજા પશુ આમનો કરના જરૂરી છે સોજે અને વેના સમયમા સીંધામન મહિત બીજા આમનો પશુ હુ કરતો હતો, પરતુ તેમના લામ ગૌણ રહ્યા આ પ્રકારનો અનુભવ સીંધામનના મહત્વને પ્રગટ કરી રદ્યો છે

ગીના સન કોણુ કરી ન શકે ?

હૃદય રોગથી પિડાતા, લોહીના દગાણુના રોગી, બીજા કે ત્રીજા અસચ્ચાના ક્ષય અને દમના રોગી, ત્રીજા અસચ્ચાનો કેન્સરનો રોગી, ત્રીજા અસચ્ચાનો પાકુ અને પિતમનો રોગી, વેના ચુકત કર્યુ રોગી, વધારે શારિરીક અશક્તિવાળા, પિત્ત, પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન શિરોવેદનાના રોગી, આંખોની બગતરા નીજેરે રોગોથી અસિત દર્દી, ગળાના રોગી, એવા લોકોએ સીંધામન કરવુ નહિ જેમના શરીરમા વધારે પડતી ચરબી છે અથવા તેઓ ને આ આમન કરવાને ઇચ્છતા હોય તો કોઈ અનુભવી મિધ્ધ માધકની અવાદ સુચન લીધા પછીથીજ કરના

વિરોધ સુચના

સીંધામનના અભ્યામથી મૃગિ રોગ, ઉન્માદ, રોગ અને મુધિની જડતા તથા આખના અને કાનના અનેક રોગો પોતાની મેજે મટે છે

શીર્ષાસિનનું સંપૂર્ણ રૂપ [પ્રકારબીજે]

ચિ. સ. ૪. પૂર્ણ સં. ૨૬

(પૃષ્ઠ ૨૫૫ ૩૪ જુઓ)

આ આસન ચિત્ર સપ્થા ૩ થી જુદા પ્રકારનું છે. આમાં હથેળીઓને જમીન પર ટેકવી કોણી સુધીના હાથના ભાગનો આધાર લઈ ઉપર ઉઠાવી રાખવું. કોણીઓ તેમજ બુજાઓને ખભાની સીધી લીટીમાં રાખો, ચિ. નં. ૩ અનુસાર પગ ઉપર તરફ ખેંચાએલા રાખવા

સમય

એકથી આઠ દિવસ ત્રણ સેકન્ડ (અર્ધી મિનીટ), નવથી સોળ દિવસ પીસતાળીસ સેકન્ડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભ અનુસાર ઘેથી પાંચ મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

વિશેષ ધ્યાન

શીર્ષામનનો અભ્યાસ બધાને માટે આવશ્યક નથી. જેઓને અનુકૂળ હોય તેઓ આનો અભ્યાસ કરી શકે છે. ચિ સં. ૩ ના બધા લાભ આ આમનની સાધનથી મળે છે, એટલું જ નહિ આ આમન શરીર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં સહાયક બને છે. માથાના આંતરિક ભાગમાં આવેલા પેતાળીમ સેન્ટરો (કિન્દ્રો) ને જોડવા પ્રમાણુમાં ચોક્કસ રૂપથી જે પ્રમાણે શક્તિ વર્ધક અને વિકાસમય જીવન સત્ત્વ જરૂરી છે તેને તેટલા પ્રમાણુમાં મળ્યા કરે છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ગળાના બધા નાના અવયવો (અંગ પ્રત્યંગ) મશકત બને છે.

શીર્ષાસનસ્થ પદ્માસન

ચિ. સ. ૫. પુર્ણ સં. ૨૭

(૫૭૬ મધ્ય ૩૫ શ્લોકો)

પ્રથમ શીર્ષાસન અનુમાર અભ્યાસચાતુ રાખે, ત્યારબાદ શીર્ષાસન ચાતુ રાખતાંજ મને પગને પદ્માસનની મિતિમાં સ્થાપિત કરો. શ્વાસોશ્વાસ અને ધીજી ક્રિયા શીર્ષાસન મુજબ જ છે.

સમય

એક થી દશ દિવસ એક મિનીટ, દશથી વીસ દિવસ બે મિનીટ, વીસથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ અને ત્યાર પછી ઉંમર શક્તિ અને લાભ અનુમાર આઠ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો

લાભ

પગના તળીઆ અને આંગળીઓની પીડા તથા રોગો મટી જાય છે

વચના મૃત

બાહ્યાવસ્થા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને ગ્રહણુરૂપી અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં આરા-નરસા જે કાંઈ સસ્કાર મનુષ્યમાં ઉતરે છે, તે મનુષ્યના જીવન પર્યંત કાયમ રહે છે, તેમાંથી મુક્તિ મળવી સહેલી નથી. આથીજ, બાહ્યાવસ્થામાં ઉત્તમોત્તમ મસ્કારોથી જીવનને સુસસ્કારમય બનાવવાના પ્રયાસ કરવા જોઈએ. સમસ્ત જીવનનો આધાર બાહ્યાવસ્થાના શુભા શુભ સસ્કારો પર નિર્ધારિત છે.

પદ્માસન

ચિ. સ. ૬; પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૨૮

[પૃષ્ઠ મધ્યા ૩૬ જુઓ]

પદ્માસનને કમલાસન પણ કહે છે, આના અભ્યાસની પદ્ધતિ આ મુજબ છે :-

ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી જમણા પગની સાથળ પર અને જમણા પગને વાળી ડાબા પગના સાથળ પર રાખો. બંને પગની એડીઓને નાભિના નીચલા ભાગમાં દબાવેલી રાખો. બંને હાથોને બંને ઘૂટણો પર રાખો. મેરુદંડ (કરોડ) અને માથું મમરેખામાં રાખો. આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી. જે માધકનું શરીર વધારે સ્થૂળ હોય, જેમના સાથળમાં વિકૃત સ્થૂળતા હોય અને જેમને પગ ઉપર મદાવવા અસભન હોય તેમણે આ આસન કરવામાં એકજ પગની સાથળ પર પગ રાખી બેસવું. ત્યાર બાદ થોડી વરમાં બીજા સાથળ પર પગ રાખવાનો અભ્યાસ-પ્રયાસ કરવો. આ મુજબ થોડા દિવસના પ્રયત્ને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બંને પગના સાથળો પર પગ રાખવાનો મદાવરો સુલભ થશે. શરીર પાતળું હોવા છતાં પણ જે લોકો હમેશા ખુરસી, સોફા, આદિ પર બેસવા ટેવાયેલા છે તેમના પગો પણ પદ્માસન કરતી વખતે વળવા મુશ્કેલ થશે. કેમકે તેઓ જમીન પર બેસવા ટેવાયેલા હોતા નથી. આવા લોકોએ નિરાશ ન થવું પરંતુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પદ્ધતિસર ચાલુ અભ્યાસ રહેવાથી જરૂર પદ્માસનનો મદાવરો થઈ શકશે.

પદ્માસન જરૂરી કેમ ?

પદ્માસન પર બેઠાની માથેજ થોડીવારમાં સુષુપ્તિ નાડી ગતિમાન થાય છે. મનને શાંતિ મળે છે. એટલું જ નહિ પણ શરીરના અવયવો સીધા રહે છે. લોચાસન, મત્સ્યાસન, પૃષ્ઠ પદ્માસન, મયૂરાસન, તોલાંગુલાસન, ઉર્ધ્વ પદ્માસન, કુકુટાસન, ગર્ભાંમન વગેરે આમનો આ આસનની સાથે મળે રાખે છે અર્થાત્ પદ્માસન ન કરવાથી તમે બીજા અનેક આમનોના લાભથી વંચિત રહેશો.

સમય

પદ્માસનનો અભ્યાસ ઓછામાં ઓછો અર્ધા કલાકથી વધુ સમય સુધી થવો જરૂરી છે.

પદ્માસનના લાભ

પદ્માસનના અભ્યાસથી સિધ્ધાસનના બધા લાભો તો ચાલજ છે, સાથે બીજા પણ અનેક લાભો મળે છે જેવો કે નાભિની આગુબાગુ અથવા કન્ધસ્થાનમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર નાડીનું જે સ્થાન છે તેની ઉપર પગની એડીઓનું દબાણ થાય છે આ વ્યાજીથી સૂર્ય અને ચંદ્ર નાડીનો વાયુપ્રવાહ બંધ થઈ જાય છે, અને સુષુમ્ણા નાડી ચાલવા માંડે છે આથી પ્રાણાયામ સમયે મન માલિક બાવોમાં પ્રવિષ્ટ બની જાય છે કુબકનો મમય વધી શકે છે પ્રાણાયામના પ્રભાવથી શરીર અને મેરુદ્ધ (કરોડ) પોતાની મેળેજ બીધા પે આઝોવા રહે છે ત્રાટક સમયે, પૂજાપાર વખતે શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યામન વખતે તથા વ્યાખ્યાન સમયે તેમજ બોજન વેળા પણ પદ્માસનમાં બેસી શકાય છે

અથૂળ શરીરવાળા સાધકનું કર્તવ્ય

જે સાધકનું શરીર વધારે સ્થુળ છે, તેની માથળ વધારે જડી હોવાથી પદ્માસન પર બેસતી વખતે તેના પગમાં રમ્તાભિસરણુ ઝોણુ થવાથી અને પરિણામે પગના દબાએલા સ્થાન પર શૂન્યતા કે કાઠીઓ ફરતી હોય તેમ બાગે છે કેટલાક વેદોનો ઘૂટણોમાં પણ વેદના થવાની સભાનના છે પરંતુ ઉત્તરોત્તર અભ્યાસ વધતો જવાથી ઉપર જણાવેલી પ્રતિકુળતા ધીરે ધીરે દૂર થઈ જશે અને પગની વધારે પ તી સ્થુળતા પણ ઝોણી થઇને તેમાં ચેતન-સ્ફુર્તિનો સંચાર થવા લાગશે



વચનામૃત

વૃક્ષ તેમજ ગાય, બળદ, બેઝ વગેરે પશુઓનું સમગ્ર જીવન પરોપકારમાં જ વ્યતિત થાય છે વૃક્ષ સ્વયં ફળ ખાતા નથી, પરંતુ અન્ય પ્રાણી તેનો ઉપયોગ કરે છે એજ પ્રમાણે, ગાય-બળદ પણ દુધ, શ્રમદાનથી, અન્ય પ્રાણીઓને લાભ પહોંચાડે છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પશુનું ચામડું, હાડકા પણ તેના મરણ પછી કામમાં આવે છે માનવ-શરીર મૃત્યુ પછી કાંઈપણ કામમાં આવતું નથી આથી મનુષ્યો પોતાની ઉપયોગિતા સિધ્ધ કરી બતાવવા, આ જીવનમાં દયા, દાન, સેવા પરોપકાર આદિ અનેક મહત્વપૂર્ણ કામ કરવા જોઈએ

પૂર્ણપદ્માસન [અધ્યપદ્માસન અથવા

યોગમુદ્રાનો પહેલો પ્રકાર-અપૂર્ણ]

ચિ. સં. ૭ પૂજા ચિ. સં. ૨૯

(પૃષ્ઠ મધ્યા ઉ૭ જુઓ) .

ચિત્ર સપ્થા ૭ અનુસાર પદ્માસનમાં બેસી બને હાથને પીઠ તરફ લઈ જાઓ. ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડી કમરના પાછળના ભાગ પર રાખો, જે પેટ મોટું અને ચરખીથી ભરેલું હોય તો નાક વાટે શ્વાસ બહાર કાઢી [રચક કરી], જે પેટ નાનું હોય તો શ્વાસને અદર ખેંચી [પુરક કરી] માથાને સામેની જમીન પર લગાડો. શ્વાસને યથા સભવ ચાતુ રાખવો જોઈએ સારખાદ શ્વાસને અદર ભરી અર્થાત પુરક કરીને માથાને જમીનથી ઉપર ઉચકી લો, અને પહેવાની જેમ સીધા બેસી જાઓ, આંખો બંધ કે ઉઘાડી રાખવી, જે લોકો આંખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઇચ્છા રાખે છે તેઓએ માથાને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ આંખને ડાબી-જમણી ઉપર નીચે ફેરવવી.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ ચાર વખત, ચારથી માત્ર દિવસ ૭ વખત, આડથી બાર દિવસ આઠ વખત.

॥

બદ્ધપદ્માસનનો બીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૮ પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૩૦

[પૃષ્ઠ મધ્યા ૩૮ જુઓ]

પદ્માસન માં બેસી બને હાથોને પાછળ લઈ જાણ્યા. જાણ્યા હાથથી જાણ્યા પગના અંગૂઠાને અને જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડી સીધા બેસો અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ એક મિનીટ, ચારથી પાંચ દિવસ બે મિનીટ, છથી સાત દિવસ ત્રણ મિનીટ તદ્દઉપરાંત મમય, પ્રકૃતિ, અને લાભ અનુસાર ઓછામાં ઓછું ત્રણથી પાંચ મિનીટ સુધી કરવું.



બદ્ધપદ્માસનનો ત્રીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૯ પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૩૧

[પૃષ્ઠ મધ્યા ૩૯ જુઓ]

બીજા પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસનમાં બેઠા બાદ [જે પેટ મોટું હોય તો શ્વાસ કાઢીને, પેટ નાનું હોય તો શ્વાસ અદર લઇને] માથાને જમણા ઘૂટણની પાસે જમીનને સ્પર્શ કરાવો, જ્યાંસુધી શ્વાસને મુરકેલી વગર સહજ રોટ્ટી ચકાય, ત્યાંસુધી રોટ્ટી રાખો, ત્યાર બાદ એજ અવસ્થામાં પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાસ કરો તે વખતે માથાને જમીન પરજ રહેવા દેવું. ત્યારબાદ શ્વાસ દેહસામા ભરી અથવા બહાર કાઢી પહેલાંની જેમ સીધા બેસો અર્થાત ધીમેધીમે જમીન પરથી માથું ઊંચે લો. (આમાં હાથ વડે પગના અંગૂઠા પકડાએવા જ રહેવા જોઈએ.)

બદ્ધપદ્માસનનો ચોથો પ્રકાર

ચિત્ર સંખ્યા ૧૦ પૂર્ણ સંખ્યા ૩૨

[૫૪ મંખ્યા ૪૦ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૮ અનુસાર બેઠા બાદ શ્વાસને ફેંકતામાં બેસે અથવા બહાર કાઢે. ત્યારબાદ માથાને ડાબા ઘૂટણની પાસે જમીન પર રાખે, પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાન લેવા સુધી માથાને જુમિ પર જ અડેલુ રાખે. ફટ્ટી વખત શ્વાસને બહાર કાઢી અથવા અંદર ભરી ચિ. મ. ૮ (પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૦) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ફરીથી સીધા બેસી જાઓ

સમય

(ચિ. સ. ૯ અને ૧૦ નો સમય એકજ ગણવામાં આવશે અર્થાત્ એકવખત માથાને ડાબી બાજુ તો બીજી વખત જમણી બાજુ રાખે. આપ્રમાણે વારાફરતી ડાબી જમણી બાજુ કરવું જોઈએ. ચાર દિવસ સુધી છ વખત પાંચથી છ દિવસ આઠ વખત, સાતથી દશ દિવસ દશ વખત ત્યારબાદ સમય, શક્તિ અને સાબ અનુસાર દશથી બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે



બદ્ધપદ્માસનનો પાંચમો પ્રકાર સંપૂર્ણ]

(ચિ. સં. ૧૨ પૂર્ણ સં. ૩૩)

[૫૪ મંખ્યા ૪૧ જુઓ]

ચિત્ર મંખ્યા ૮ પૂર્ણ ચિ મંખ્યા ૩૦ અનુસાર પદ્માસનમાં બેસીને શ્વાસને અંદર ખેંચો, અથવા બહાર કાઢો. માથાને ધીમે ધીમે નમાવી મુખે જમીન ઉપર લગાડો. બની શકે તો જાનીને પણ જમીનનો સ્પર્શ થવા દો. (પ્રયત્ન કરતા જાતી જમીનને અડશે)

આજ અવસ્થામાં શ્વામને પાંચ વખત અંદર ખેંચો, અને પાંચ વખત બહાર કાઢો. અને ધીમે ધીમે માથાને ઉપર ઉઠાવો, ચિત્ર સખ્યા ૮ ની સ્થિતિમાં બેસો.

સમય

એક થી ચાર દિવસ ત્રણ વખત, પાંચથી આઠ દિવસ છ વખત, તદુપરાંત મમય, શક્તિ અને હાયદા અનુમાર કરવું.

અધ્યપદ્ધાસનના ફાયદા

આ આમનના અભ્યાસથી પેટની ચરબી ઘટી જાય છે. હાય પગના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. પથરી અને આંત્રપૃચ્છ (એપેન્ડીમાઈટિસ) ના રોગો મટી જાય છે. કાનની અંદરના અવયવો (પરદો) સશક્ત બને છે. તેમજ કાનના બીજા અનેક રોગોથી આ આમન બચાવે છે. મૃગિ (વાયુ વિકાર, જ્ઞાનતત્ત્વ અને ક્રિયાતત્ત્વોની નિર્બળતા, મસ્તકતરફના રક્તાભિમરણના અભાવે થતા અનેક રોગો) અને બીજા રોગો મટે છે. આખા શરીરમાં મસધાતુ મારી રીતે હલનચલન કરવા તત્પર બને છે. નાડીઓ શુદ્ધ બને છે. ચરઆતનો ક્ષય, દમ, શિરોવેદના અને બગદર રોગના નિવારણમાં (આ પ્રકાર) પદ્મામન મહાયજુત બને છે. બહેનાને માનિક ધર્મ અથવા તે પહેલાના સમયમાં કદ અ્યાનમાં જે વેદના થાય છે, તે વેદના આ આમન દૂર કરે છે જુખ મારી લાગે છે. અપાન વાયુનો વ્યાધિ મટે છે, તથા અન્ય અનેક સામો આ આમનથી થાય છે.

વિશેષ સૂચના

માથાને ભૂમિ સાથે સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ શ્વાસોશ્વામની ગતિ વધારે જોરમા ન રાખવી. જેમ બને તેમ ધીમેથી અને લાંબો શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેજ્ઞાને જાતીનો અને ગજાનો ભાગ ખેંચાએવો રહેશે. શરીરને એવી રીતે રાખવું કે જેથી આયુઓ પર દમાણનો પ્રભાવ પડે. તેમજ હાયની આંગળીઓથી પગના આંગળા પકડી રાખવા આંખો બંધ અગર ખુલ્લી રાખવી. જેમનું મન સ્થિર નથી તેને માટે આંખો બંધ રાખવી લાભદાયી છે જે આંખોની દૃષ્ટિ વધારવી હોય તો ચિ. મ. ૭, પૂર્ણ ચિ. ન. ૨૬ અનુમાર અભ્યાસ કરવો. મલહાર, કદસ્થાન, નાભિસ્થાન વગેરે અવયવોને પાછળ ખેંચી રાખવા. જેને હાયપ્સડ પ્રેશર (લોહીનું માથાતરફ વધારે દમાણ) નો વિકાર હોય તેણે શ્વાસને બહાર કાઢીને ઉપર મુજબના પદ્મામના બધા

પ્રકારનો અભ્યાસ કરવો. જેને લોખ્લડ પ્રેસર—નીચેના અવયવો તરફ લોહીનું વધારે દબાણુ હોય, તેણે શ્વાસ ફેફસામાં ભરી બધ્ધપદ્માસનનો અભ્યાસ કરવો. દરેકને માટે આ આસન સુગમ અને સાબદાયી છે. દરેક જણુ આને સ્વાભાવિક રીતે યોગ્યતા સાથે કરી શકે છે. જેને અંડકોષનો રોગ અર્થાત્ આંતરૃધ્ધિ (હરણિયા) હોય તેણે શ્વાસ બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. મૂલવ્યાધિ (રક્તાર્શ) ના રોગીએ પણ શ્વાસને બહાર કાઢીનેજ આ આસન કરવું આ આસનના છવનદાયી લાભો મેળવીને ફતાર્થ થવું.

❧

બધ્ધપદ્માસનનો છઠો [સંપૂર્ણ] પ્રકાર

ચિત્ર સં. ૧૨ પૂર્ણ સં. ૩૪

(પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૨ જુઓ)

બધ્ધ પદ્માસનનો આ છઠો પ્રકાર પાંચમાં પ્રકારની જેમ સંપૂર્ણ છે. સમય અને લાભ પણ સરખાજ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે પાંચમા પ્રકારમાં માથાને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે, ત્યારે આ છઠ્ઠા પ્રકારમાં છાતી અને ઘાટીને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે. એ જરૂરી નથી કે પાંચમો અને છઠ્ઠા બંને પ્રકારના બધ્ધ પદ્માસન કરવાંજ જોઈએ. જો પાંચમો પ્રકાર કરો તો છઠ્ઠો પ્રકાર કરવાની જરૂર નથી. છઠ્ઠો પ્રકાર જરા અધરો છે એટલે દરેક જણુ આનો અભ્યાસ બરાબર ચોકસાઈથી કરી શકશે નહિ.



સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન

(ચિ. સં. ૧૩-૧૪, પૂર્ણ ચિ. સં. ૩૫-૩૬)

(પૃષ્ઠ મધ્યા ૪૩ અને ૪૪ જુઓ)

જમીન પર શવામનની માફક ચત્તા સુઈ જાય છે. પછી બને હાથોને માથાની બંને બાજુ પાછળની તરફ જમીન પર રાખે. હથેળીઓને (ચત્તી) ઉપરની તરફ રાખે. ડાબા હાથનો અંગૂઠો જમણા હાથના અંગૂઠા અને તર્જનીના મુળની વચ્ચે દબાવી રાખે. આંગળીઓ સહિત પગના પગને આગળ ખેંચાએલા રાખે. ત્યારબાદ બંને નમકોરાથી શ્વામ અદર ભરી બંને હાથોને તેમજ માથા તથા પીઠના ભાગને એકી સાથે ઉપર ઉઠાડે અને ચિ. સં. ૧૩ અનુમાર કમરના ઉપરના ભાગને સીધી લીટીમાં રાખી બેસી જાય છે, પછી તરત જ નમીને ધીમે ધીમે હાથને માથાની સાથે નીચે લઈ જાય અને પગના આંગળાને બંને હાથની આંગળીથી પકડી લે. જે વિશેષ શ્રમ સાધ્ય આમનોના વિભાગમાં ખતાવવામાં આવેલ પશ્ચિમોત્તામનમાં ખતાવવામાં આવ્યું છે. આ પછી તરત જ શ્વાસને અદર ભરી લે અને હાથોને માથાની સાથે ઉઠાડી પહેલાંની જેમ જમીન પર સુઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ઉર્ધ્વહસ્તાસન પૂરું થાય છે. જમીન પર સુઈ ગયા બાદ ફરીથી શ્વામ છોડી દો. ઉઠતી વખતે અને સુતી વખતે માથાને બંને હાથોની વચ્ચે દબાએલું રાખવું.

સમય

એક થી પાંચ દિવસ ત્રણ વખત છ થી દશ દિવસ પાંચ વખત, અગીઆર દિવસ બાદ શક્તિ અને લાભ અનુમાર આઠથી દશ વખત કરવું.

આ આસનના બીજા સહેલા પ્રકારો

આ આસન દરેક સ્ત્રી પુરુષ કરી શકે છે. આ આમનના બીજા પણ અનેક પ્રકારો છે જેઓને ઉપર જણાવેલ પ્રકારનો અભ્યાસ અધરો લાગતો હોય તો તેમણે ચત્તા સુઈ જઈ બંને હાથોની આંગળીઓને પરસ્પર બીડાવી માથાની નીચે રાખે અને તેના

બળથી—તેની સહાયતાથી માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાંત માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાંત માથાને ઘૂંટણ સાથે લગાડતી વખતે શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખવો. પછી તરત જ શ્વાસ અંદર ખેંચી પહેલાની જેમ સુધી જાઓ.

આ આમનના અભ્યાસ—ક્રિયાની શરૂઆતથી અત સુધી માથાને બંને હાથ વડે જકડી રાખવું જોઈએ. ઉપર જણાવેલ આમનના બધા પ્રકારની સાધના કરતી વખતે સભવ છે કે બંને પગો પણ ઉપર ઉચ્ચકાય જાય; પરંતુ પગ ઉપર ઉચ્ચકાવા ન જોઈએ. બંને પગને જાળવના બળે જમીન સાથે વળગેલા જ રાખવા જોઈએ. જેમતું શરીર ચરખીથી વધારે સ્થિત હોય અને જડ હોય તેઓ પણ આ આમનનો અભ્યાસ નહેલાઈથી કરી શકે છે.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, ચારથી છ દિવસ ચાર સુધી વખત, સાતથી બાર દિવસ સુધી આઠ વખત, ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને સાબ મુજબ બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે. બધા સ્ત્રી પુરૂષો આ આમન કરી શકે છે.

ॐ

ભુજંગાસન - અપુર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૫, પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૭

(પૃષ્ઠ મધ્યા ૪૫ જુઓ)

अगुष्ठनाभिपर्यन्तमधौ भूमौ विनियसेत्
करतलाभ्यां घ्राणं धृत्वा उर्ध्वं शीर्षं फणीव हि ।

ચેરડમહિતા ૨.૪૧

જમીન પર ઉંઘા (પેટ જમીન સાથે સ્પર્શ કરે તેમ) સુધી જાઓ, પગની આગળીઓને જમીનને સ્પર્શે તે પ્રમાણે પાછળ ખેંચાએથી રાખો. બંને હાથોને કાણીથી વાળી છાતીના પડખે આજુ બાજુ હથેળી જમીનને અડે તેમ રાખો. ઘડી જમીનને સ્પર્શતી રહે તેમ રાખો. શરીર અંચાએયું રાખો, (શિથિલ) ઢીપું ગહેવું જોઈએ નહિ.

ભુજંગાસન - સંપૂર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૬, પૃષ્ઠ સં. ૩૮

[૫૪ ક્રમાંક ૪૬ શ્લોકો]

ચિત્ર સપ્થા ૧૫-પૃષ્ઠ સપ્થા ૩૭ માં બતાવ્યા મુજબ સર્પ જઈને શ્વાસ બંને ફેફસામાં ભરી ચિ. મં. ૧૬, પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૩૮ માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથના આધાર પર શરીરનો આધાર-વજન રહે તે મુજબ પ્રથમ દાઢી, ત્યારબાદ ધીરે ધીરે જાતી, અને પેટ (નાભિમુધી)ના ભાગને ઉપર ઉચકી રાખે. યથાશક્તિ કુબક કરીને અર્થાત્ શ્વામને રોકીને શરીરને ઉપર ઉચકો, ઉપર ઉચક્યા બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જો શ્વામને રોકી રાખવાની શક્તિ ના હોય તો પાંચ વખત શ્વામ લો અને ઊંડો, છઠ્ઠી વાર શ્વાસ ભરી ડનીચે જમીન પર પૂર્વવ ત્ ધીમે ધીમે આવો અને શ્વામને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. પેટના ભાગને જમીનથી ઉચકતી વખતે પગ પહોળા થઈ જવાનો મબલ છે, આથી શક્ય રીતે બંને પગને પરસ્પર જોડાએલા (સાથે) રાખવા

સમય

એકથી છ દિવસ ચાર વખત, સાતથી બાર દિવસ છ વખત, અને તેરથી એકવીસ દિવસ આઠ વખત. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ બાર વખત સુધી સમય વધારવો.

ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

ચિત્ર સપ્થા ૧૬ અને પૃષ્ઠ ચિત્ર સપ્થા ૩૮ માં દર્શાવેલ સંપૂર્ણ ભુજંગાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથાના ભાગને પીઠ તરફ સર્પ જવાનો-પાછળ વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો. સર્પની ફેણની જેમ પોતાના માથાને પાછળ ખેંચાએતુ રાખી, ઝાબી, જમણી તરફ ફેરવતા રહો. આખો ઉઘાડી રાખવી, મો બંધ રાખવું. ત્યારે જ સંપૂર્ણ ભુજંગાસન કહેવાશે.

ભુજગાસનના લાભ

ભુજગાસનના અભ્યાસથી કંઠનળી સ્વચ્છ બને છે. મગજની શક્તિ તેમજ આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. બાહ્યબળમાં વધારો થાય છે. હાથના સ્નાયુઓ બળવાન બને છે. પાંસળાઓની પીડા મટે છે. કરોડ (મેરુદંડમાં) સ્થિતિ સ્થાપકતા આવે છે, જેથી તે સરળતાથી વળી શકે છે. આથી તેનો વાત વિકાર દૂર થાય છે. કમરના દર્દોથી હંમેશાં છુટકારો મળે છે. ગળાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે અને ગળાનો સોજો પણ મટે છે. સ્મરણશક્તિ વધારવા શીર્ષાસનની માફક આ આસન પણ પરમ હિતકારી છે. સ્મરણ શક્તિ વધારનાર જીવનતત્ત્વ જે માર્ગો (રક્તવાહિની નાડી, ક્રિયાતંતુ અને મન્જાતંતુ) છે તે માર્ગોને સશક્ત બનાવવું અનિવાર્ય છે. એ અવયવોનો વિકાસ આ આસનના નિયમીત અભ્યાસ દ્વારા થતો રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ શરૂઆતના ચાર માસ આ આસન કરી શકે છે, ત્યારબાદ આ આસન તેમના માટે વર્જિત છે. મૂઝાં રોગી માટે પણ આ આસન ઉપકારી છે. ઉગ્રાદ રોગીઓને પણ લાભદાયી છે. ગંડ માળા, કંઠમાળા, ગુહ્મ રોગ, શરૂઆતની કાનની બહેરાશ અને ચારબનો કર્ણુસ્ત્રાવ, કર્ણુકંડુ અને કર્ણુપાક તથા કર્ણુશોષ જેવા અનેક વ્યાધિઓ મટે છે. મળાના સ્વરમા સુધારો થાય છે. ગળાનો ચારબનો વિદ્રધિ (કિન્સર) રોગ દૂર થાય છે. તાલુકાપાક જેવા અનેક રોગ આ આસનથી નષ્ટ થાય છે.

❧

મત્સ્યાસન

ચિ. સં. ૧૭, પુર્ણ ચિ. સં. ૩૬

[૪૯ સંખ્યા ૪૭ જુઓ]

મુક્તપદ્માસન કૃત્વા ઉત્તાનશયનં ચરેત્ ।

કૂર્પરામ્યાં શિરો લેષ્ટ્ય મત્સ્યાસનં તુ રોગહ ॥

— ધે. સં. ૨૨૨ .

પદ્માસનમાં બેસા પછી, હાથની કાણીની મદદથી પીઠના ભાગને ધીમે ધીમે જમીન પર બેસાડો, પછી ચક્ષુ સુધીને કમર, પીઠ, ધૂટણ, અને માથાને જમીન સાથે

અડવા દો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. જમણા પગની આગળી (અગૂણે) ડાના હાથથી પકડો અને ડાના પગનો અંગૂઠો જમણા હાથે પકડો, આ સ્થિતિમાં શરીર માધારણ ખેંચાયતુ રહેતુ જોઈએ, પણ ઢીતુ રાખતું નહિ. કોઈ એક ઘૂંટણ જમીનથી ઉંચકાય તો વાળે નહિ જાયી ખુબી ઉચા ન રાખવા તેમજ પરાણે બમણૂંક જમીનને અગડવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો. અભ્યાસથી ટેવાઈ જતા ધીમે ધીમે બને ઘૂંટણો જમીનને અડતા થઈ જશે. ઘૂંટણનો ભાગ જમીન જોડે અડતાં પીડનો ભાગ ક્રેલીક વાર ઉચકાઈ જવાનો પણ સંભવ રહે છે, પરંતુ એમ થવા ન દેતુ જોઈએ પીડને તો જમીન જોડે અડકેલીજ રાખવી. આ પ્રમાણે ચોડા દિવસના અભ્યાસ બાદ પીડના ભાગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને માથાને જમીન પરજ અડેતુ રાખો. હાથની કોણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખવી, આખો ખુલીયા બંધ કરવી મો અને ગળાના આગળના ભાગ પર ખેંચાણ થાય, એ મુજબ માથાને જમીન સાથે જકડી રાખો. આ સમયે જાતીમાં પણ ખેંચાણ થાય તે સંભવિત છે

સમય

એકથી ચાર દિવસ એક મિનીટ, ચારથી છ દિવસ દોઢ મિનીટ, સાતથી દશ દિવસ બે મિનીટ, અગીઆરથી પંદ્રમ દિવસ ચાર મિનીટ. ત્યારબાદ યથાશક્તિ, ઉંમર અને સાબ અનુસાર પાંચથી આઠ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે બધા સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આમનનો અભ્યાસ સુવખ છે

લાભ

જેમ માછલી પાણીમાં તરે છે તેમ આ આસનમાં સાધક કલાકોના કલાક સુધી પાણીમાં-ઉપર તરી શકે છે.

અન્ય લાભ

જાતીનો ભાગ વિકાસ પામે છે. ગળાનાં શ્વાસ તુ ક્રિયાત તુ, સ્નાયુ વગેરે અવયવો મજબુત બને છે મેરદડ [કરોડ] ના રોગો અને મેરદડની કમજોરી દૂર થાય છે વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તેમાં કમજોરી આવી શકશે નહિ અર્થાત્ વૃધ્ધાવસ્થામાં કમર વળતી નથી, હંમેશા ટટાર રહે છે. જે કમર વળી ગયેલી હોય તો આ આસનના

પ્રભાતથી ફરીથી શરીર સીધું બની જશે. માથામાં અને શરીરમાં ઝોનસુ તત્વ વધી જશે. જેઓ દાંતને મજબૂત બનાવવાની ઇચ્છા રાખે છે તેમણે આ આસન કરતી વખતે ઉપર નીચેના દાંતોને બીજાની રાખવા. કણ્ઠશૂળના નિવારણ માટે પણ આ આસન અનુકૂળ છે. કેટલાક નો કણ્ઠસ્વાદ પણ આ આસનથી મટી જાય છે. આના બીજા કેટલાયે અપ્રતિમ લાભો છે જે અનુભવે સમજી શકાય છે.

❧

તોલાંગુલાસન [તુલાસન]

(ચિત્ર નં. ૧૮, પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૦)

[૫૪ સંખ્યા ૪૮ જુઓ]

તુલાસનમાં બેઠા પછી પીઠની મદદથી જમીન પર સ્થિત જાઓ. બંને નિતંબની નીચે બંને હાથોની વાજેલી મુઠીઓ રાખો. પીઠના ભાગને બંને હાથના ટેકા પર ઉંચેકો, અને પગ તથા માથાને વધારે ઉચ્છા રાખો. આ આસન કરતી વખતે માથા અને પગને એવી સ્થિતિ—આકૃતિમાં રાખવા જોઈએ કે જેમ ત્રાજવાંના બંને પક્ષમાં સરખાં સરખા ઉચ્છાઈએ રહે. આંખોને ખુલી રાખો. શરીરને ઢીલું ન રાખવું, શ્વાસોચ્વાસ ચાલુ રાખો. આ દશામાં શરીર હાલી ઉઠવાનો સંભવ છે, પરંતુ માથુ, પગ અને હાથોના બળથી શરીર સ્થિર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

સમય

એકથી આઠ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ, નવથી પંદર દિવસ એક મિનીટ, ત્યાર-બાદ ઉમર, બળ અને લાભ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી નીમરિયાનમાં રહેલ મીથુન ચક્ર સેતજ થાય છે. ભૂખ વધે છે. ગળાનો સ્વર મધુર બને છે. સ્વરની કર્કશતા મટી જાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ સુધરે છે. નિતંબના ભાગનો સોજો મટે છે. કમરની શક્તિ વધે છે. હાથ અને ખભામાં નવી શક્તિનો સંચાર થાય છે.

એકપાદ શલભાસન

ચિ. સં. ૧૯, પુર્ણ સં. ૪૬

[૫૪ ક્રમાંક ૪૯ ગુઓ]

અપાસ્ય રોતે કરયુગ્મવક્ષે ભૂમિવષ્ટમ્ય કરયોસ્તકામ્યામ્ ।

પાદો ચ શૂન્યે ચ વિતાસ્તિ ચોર્ધ્વં વદન્તિ પીઠં શલમં મુનીન્દ્રાઃ ॥

— ધેરડ સહિતા ૨.૩૮

પ્રથમ પેટના આધારે જમીન પર (ઉઘા) સમ્પન્નઓ. બને હાથોને શરીરની આગુબાગુ કમરની પાસે રાખે. બને હાથો સીધા રહેવા જોઈએ. હાથોની મુઠી વાજેલી હોવી જોઈએ. દાઢી જમીનને સ્પર્શતી હોવી જોઈએ. પગની આગળીઓને જમીન પર સીધી રાખે. તદુપરાંત બને નમકોરાદ્વારા શ્વામ દેહસામા ખેચી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો. સહેવાઈથી જોઈએ ઉચો ઉઘવી શકાય તેટલો જ ઉચો લઈ જવો જમણા હાથના બગે જમણા પગને ચોમ પ્રમાણુમા ઉચો કરવો જોઈએ. પગને જમીનથી ઉચકી રાખ્યાની સ્થિતિમા પાંચ વખત શ્વામ લો અને છોડો. છઠ્ઠીવાર શ્વામને અદર ખેચી પગને ધીમે ધીમે જમીન પાસે લાવો, અને જમીન પર પૂર્વવત રાખી દો. પછી તરત જ ડામા હાથના બગે ડામે પગ ઉચકો અને જમણા પગની જેમ જ શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા કરો આંખો બંધ થા ખુલી રાખે. શરીરને સાધારણ ખેચાએલી સ્થિતિમા રાખવું. પગને જમીનથી ઉચકતી વખતે અને ચિર રાખતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે તે કમરની સમરેખામાં રહે (ડામી બાગુ ન વગે) પગને બિલકુલ હવાવલો ન જોઈએ. તેમજ પગ ઘૂટણથી વગવા પણ ન જોઈએ.

સમય

એકથી ચાર દિવસ ત્રણ વખત (એક એક પગ વારાફરતી), પાંચથી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી બાર દિવસ પાંચ વખત, તેરથી સોળ દિવસ સુધી ૭ વખત અને ત્યારબાદ ઉમર. શક્તિ અને લાભ મુજબ આઠ વખત સુધી વધારી શકાય છે.

લાલ

જાલુ, નિતાંબ, કમર અને પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં રહેલી ચરબી ધટે છે, બાવાસીર (અર્થ) નો રોગ દૂર થાય છે, અંડકોષની નાડીઓ મજબૂત બને છે. પગનાં તળીયાંનું દર્દ દૂર થાય છે. આન્ત્રપૃષ્ઠનો રોગ દૂર ગાય છે. સમાનવાયુ અને અપાન વાયુના વિકારોથી છુટકારો મળે છે. પ્રાણ વાયુની ગતિ સારી રહે છે. ધૂંટણનો દુઃખાવો મટે છે.



દ્વિપાદ શલભાસન

(ચિ. સં. ૨૦, પૃષ્ઠે ચિ. સં. ૪૨

[૫૪ ક્રમાંક ૫૦ ગુણો]

ચિત્ર સંખ્યા ૧૯ માં (પૃષ્ઠે ચિ. સં. ૪૧) બતાવ્યા મુજબ જમીન પર સહજ જાણે, શ્વાસને બંને નસકોરાદ્વારા ફેરસામાં બરીને બંને પગોને દાણેના આધારે જમીનથી ઉપર ઉઠેકો. બંને પગોને ઉપર સ્થિર રાખ્યા બાદ ઓછામાં ઓછે ત્રણ અને વધારેમાં વધારે પાંચ વખત શ્વાસ ખેંચો અને બહાર કાઢો. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેરસામાં બરી બંને પગોને ધીમે ધીમે નીચે લાવો. આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી. આ આમન કરતી વખતે ઘડી પણ જમીનને સ્પર્શતી રહેશે. આ આમનના અભ્યાસની શરૂઆતમાં થોડા દિવસો સુધી પગ જમીનથી બંદુજ ઓછા ઉઠ્યા થશે. કમરમાં સ્પંધારણ પીડાતો પણ અનુભવ થશે. આનું કારણ એ છે કે શરીરમાં જડતા વિગેરે પ્રમાણમાં રહેલી હોય છે. મેઠદંડ અર્ધાંત્ર કોણમાં નજગાઈ હોય છે. કોણમાં કોરસા હોવાથી સરળતાથી વગી ચકતી નથી. વીંધેલા, દાણ પગના આંધાઓમાં નિજંગતા વગેરે આ આમનના અભ્યાસમાં અડચણ રૂપે છે. આ આમનને નિયમીત અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મદિના દોઢ મદિનામાં ઉપરની નજગાઈનાં બધાં લક્ષણો દૂર થશે. કાર્થ પણ આમન નવા આધકને શીખતાં થોડું કદ, વેલના અને મુરકેલી પડે એટલે સ્વમાર્ગિક છે. આનો અર્થ એ છે કે તેમાં ગેમ નિયંત્રણની કક્ષિત મમાએવી છે, અને શરીરને બગ આપવાની એ આમનમાં કક્ષિત પણ છે.

સમય

એકથી પાચ દિવસ જૂલ વખત, છ થી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી પંદર દિવસ પાચ વખત, સોળથી બાવીસ દિવસ સાત વખત, ત્યારબાદ મધ્યશક્તિ, ઉમર અને લાભ મુજબ સમય આઠ વખત સુધી વધારી શકાય છે

લાભ

પમનો સીજો મટે છે ગળામા નવી શક્તિનો સંચાર થવા માંડે છે. વાતજ, પિત્તજ, અને કફજ, ગુલ્મ રોગ નષ્ટ થાય છે. મૂત્રક્રમ્ધ, મધુપ્રમેહ, મુત્રાષાત અને બસ્તિ કુડલ રોગો મટી જાય છે સ્ત્રીઓને જ્ઞે શન વખતે કદસ્થાનમા જે વેદના થાય છે તે આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ફેફસાના રોગો દૂર થાય છે જલધર રોગ હ્રમેશના માટે મટે છે શર્યાતના ભગદર, રોગ પર પશુ આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે



બનુશિરાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૧, પુણે સ. ૪૩

[૪૫ સ ૫૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસી ને ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી એ પગની એડીને શીવની (અડકોળની નીચેનો ભાગ) પર મૂકે, એ પગનું તળીઉ જમણા પમના થાપાને સ્પર્શતું રાખવું. જમણો પગ સામેની બાજુ સીધો લખાવેલો રાખો. જમણા પમના અગૂડાને બને હાથની મધ્યમા, તર્જની અને અગૂડાથી પકડીને માથુ નીચે નમાવી ઘૂટણને માથુ અડાડતા, જમણો પગ ઘૂટણમાથી જમીન પરથી ઉચકાવો ન જોઈએ તે પ્રમાણે ડાબા પગનું ઘૂટણ પશુ જમીનને સ્પર્શતોજ રહેલો જોઈએ, પણ જમીનથી ઉચો થવા દેવો નહિ. શ્વાસોશ્વાસ ચાતુ રાખવો આખો બધે કે ઉઘાડી રાખવી. આ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ જમણા પગને ઘૂટણથી વાળી તે પગની એડી શીવની પર રાખો ડાબો પગ સીધો રાખવો અને પૂર્વવત બાકીની વિધિ મુજબ, ડાબા પમના ઘૂટણને માથુ અડાડવું.

જનુશિરાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૨, પુર્ણ સં. ૪૪

[પૃષ્ઠ સં. ૫૨ જુઓ]

૬૧ બા પગને ઘૂંટણથી વાળી જમણા પગની જાંઘના ઉપરના ભાગ પર રાખો. જમણા પગને સામેની બાજુ સીધો સંભાવી બને હાથની તર્જની અને અંગૂઠાથી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. માથુ જમણા પગના ઘૂંટણને અડાડો. ત્યાર પછી શ્વાસ-શ્વાસન્યાસુ રાખો. આખો ઉઘાડી અગર બધ રાખવી, પછી ધીમે ધીમે માથાને ઉઘાડીને સીધા ટટાર બેસો.

ત્યારપછી સીધો રાખેલો પગ વાળો અને વાળેલો પગ સીધો રાખી બાકીની ક્રિયા ઉપર મુજબજ કરવી.

卐

જનુશિરાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૩, પુર્ણ ચિ. સ. ૪૫

[૫૯ સપ્થા ૫૩ જુઓ]

૬૧ બા પગને મામેની તરફ સંભાવી, જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી જનુમુગ અને કંદસ્થાન ઉપર રાખો. સીધા રાખેલા ડાબા પગન અંગૂઠાને ડાબા હાથની આંગળીઓથી પકડો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ સર્પિત જમણા પગના અંગૂઠાને પકડો, ત્યાર બાદ કપાળથી ડાબા પગના ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો, ધીમે ધીમે માથુ ઉઘાડી પૂર્વવત સીધા બેસો. આ અભ્યાસ થયા બાદ જમણા પગને સંભાવવો અને ડાબા પગને વાળી ઉપર મુજબની સ્થિતિમાં રાખી જમણા હાથે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો અને ડાબો હાથ કમર પાછળથી વાળી ડાબા હાથને અંગૂઠો પકડો. ત્યાર પછી કપાળનો સ્પર્શ જમણા પગના ઘૂંટળને કરવો.

વિશેષ સૂચના

જે સ્ત્રી પુરુષનું પેટ ચરખીથી ભરાએતું હોય, કમર વગતી ન હોય, પગના માંધા પણ જડ (અકડ) હોય તેઓનું માથું ઘૂટણ પાસે પહોંચી શકશે નહિ. માથું નીચે નમાવતા ઘૂટણનો ભાગ ઉચકાય જવાની મનાવના રહે છે. આથી તેઓ આ આસનને અધર માની, અભ્યાસ પડતો મુકે છે, એટલું જ નહિ, પણ પાંચ છ દિવસ સુધી પગ અને કમરના સાધાઓમાં વેના થવાનો પણ સંભવ છે. આથીપણ, આ આસન કરવું ધણું જાણુ છેડી દે છે તેઓ માટે અત્યંત સુલભ અને અનુકૂળ, વેદના પણ ઓછી હોય અને અભ્યાસ દરમ્યાન નિરાશાની ભાવના ઉત્પન્ન ન થાય, હમેશા પ્રતિના માર્ગ પર આગળ વધવાનો ઉત્સાહ રહે, તેવો સરળ અભ્યાસ નીચે આપ્યો છે.

પ્રથમ સીધા ખેસી, ગળા પગને ઘૂટણથી વાળી એની એડી, શિવની (અડકાળ નીચે) પર રાખો. એડીથી ઘૂટણ સુધીનો વાગેલા પગનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો જ રાખવો. ત્યાર બાદ જમણા પગને ઘૂટણથી સહેજ ઉપર તરફ ાળવો. એડી અને જમણા પગના) થાપા (ખેસણું) વચ્ચે લગભગ એક ફુટનું અંતર રાખો. પછી જમણા હાથની તર્જની અને મધ્યમા આંગળીઓથી જમણા પગના અગૂદાને પકડીને પગને અને તેટલો વાળવા પ્રયત્ન કરતા રહી જમીનને આપો. પગ સ્પર્શતો કરવો. ત્યાંસુધી પગ આગળ જઈ શકે અર્થાત સીધો થઈ શકે ત્યાંસુધી લઈ જઈ તે જગ્યા પર જ યોડો વખત રાખો. પછી તે પગને પાછો ખેંચી (વાળવો) અને આગળ લઈ જાઓ [પમ સીધો કરો] આ પ્રમાણે વારંવાર કરતા રહેનાથી સાધા, કમર અને પગના સાધા નરમ, ઢીલા અને શિથિલ હાવા બનશે. તેમજ માથું પણ વિના મુશ્કેલીએ ઘૂટણ તરફ વળવા લાગશે. આ અભ્યાસ પગને બદલતા રહીને વારંવાર કરતા રહેવું.

મામાન્ય રીતે વ્યવહારયુક્ત જનુશિરાસનનો જે પહેલો પ્રકાર જતાવવામાં આવ્યો, તેજ નવે ઠેકાણે શીખવવામાં આવે છે— કરાય છે, અને કરાવવામાં આવે છે. બીજા અને ત્રીજા પ્રકારના જે જનુશિરાસન છે, તે અભ્યાસ, શ્રમસાધ્ય હોવાના કારણે મોઈ ઠેકાણે કરાવવામાં આવતો નથી. સાધકે નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સમયને પહેલા પ્રકારના જનુશિરાસનની જેમજ સમજવું.

સમય

પહેલા ચાર દિવસ એ મિનીટ, પાંચથી દશ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૪ મિનીટ અને ૨૦ દિવસ બાદ શક્તિ, લાભ અને ઉંમર અનુસાર ૬ મિનીટ સુધી પધારો [આ સમય બંને પગને માટે જુદો જુદો સમજવો] કરી શકાય.

. લાભ

વીર્યના અનેક રોગો જેવા કે, વીર્યનુ.પાતળાપણુ, મૂત્રની સાથે વીર્યનું જવું, સ્વપ્ન અવસ્થામાં વીર્ય રખસન, વીર્યની નબળાઈને લીધે શિષ્નેન્દ્રિયનું અકારણુ સતેજ થવું, અંડકોષની દુર્બળતા, વગેરે અનેક રોગો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થાય છે. પક્ત આંતરગાં મજબુત બને છે. પાંસળીઓ મજબુત બને છે, વીર્ય કોષ, અને મુત્રાશયમાં દૃઢતા અને શક્તિ આવે છે. પથરીના રોગીને પણ આ આસન હિતકારી છે. અતિસાર, પાંડુરોગ, અને કૃમિરોગ આ આસનથી મટી જાય છે. દાંતના રોગીએ આ આસન કરતી વેળા ઉપર નીચેના જડબાં દબાવી રાખવા જેથી દાંતના મૂળમાં મજબૂતાઈ આવે છે. શીરામાં રહેલો વાયુ, મજ્જન-અસ્થિમાં રહેલો વાયુ બહાર નીકળી જાય છે અને આ આસનથી પક્ષધાતના રોગીઓને પણ લાભ થાય છે. જનુશિરાસનનો ખીજો-અને ત્રીજો પ્રકાર બતાવવામાં આવ્યો છે, તે કરવાથી પણ અનેક લાભો મળે છે. આ આસનના અભ્યાસથી સ્ત્રીઓના 'ગર્ભાશયના રોગો પણ નાબુદ થાય છે. મળુ સકાવું, અતિ તૃષ્ણા લાભવી ઈત્યાદિ વિકારો પુર્ણ રીતે મટી જાય છે.

ક

ગોમુખાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ. સં. ૨૪, પુ. ચિ. સં. ૪૬

[૫૪ ક્રમાંક ૫૪ જુઓ]

સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફં તુ પૃષ્ઠપાઞ્ચે નિયોજયેત્ ।

દક્ષિણેઽપિ તથા સમ્યં ગોમુકં ગોમુદાઠ્ઠતિઃ ॥

— ચા. સં.

હાથ પગને ઘૂટણથી વાળી જમણા નિતબ નીચે મુકવે. જમણા પગને ડાબા પગ ઉપર સર્ધ જઈને ડાબા નિતબ નીચે રાખવે. પછી ચિ. સં. ૨૨, પુર્ણ ચિ. સં. ૪૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બને હાથોને પાછળ સર્ધ એક ખીજાને પકડવા. જમણા હાથને ઉપર ઉઠાવી કોણીથી વાળી માથાને સ્પર્શ કરે તેમ પીઠ તરફ સર્ધ જાઓ. ડાબા હાથને નીચેથી સર્ધ જઈ કોણીથી વાળી જમણા હાથને પકડો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલું રાખો. માથાને તથા શરીરને સીધું ટ્યાર રાખો. આંખો ખુલી રાખો. જાતીને કુલાવી રાખો. પેટના ભાગને અંદર થોડો સકોચવે અને પગોમા પશુ સાધારણ ખેંચાણ થવા દો.

卐

ગોમુખાસન (અગ્રભાગ)

ચિ. સં. ૨૫, પુર્ણ ચિત્ર સં. ૪૭

[૫૪ સખ્યા ૫૫ જુઓ]

જમણા પગને વાળી ડાબા નિતબ નીચે રાખો. ડાબા પગને વાળી, જમણા પગ ઉપરથી સર્ધ જઈ જમણા નિતબ નીચે રાખો. ડાબા હાથને માથા તરફ સર્ધ જઈ કોણીથી વાળો અને પીઠ તરફ સર્ધ જાઓ. જમણા હાથને કોણીથી વાળી નીચેથી પીઠ તરફ સર્ધ જઈ ડાબા હાથના પગને પકડો. બાકીની ક્રિયા પહેલા પ્રકાર મુજબ છે.

સમય

પ્રાંચ દિવસ ૧ મિનીટ, ૬ થી ૧૦ દિવસ દોઢ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ બે મિનીટ ત્યાર બાદ શક્તિ, ઉંમર અને લાભ મુજબ ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવો, આ સમયે ઉપલા બને પ્રકાર માટે જુદો જુદો છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી બગલની માસલુકન ગાંઠ (કકવાર-કાખ બિલાડી) સારી થાય છે. શ્વાસ રોગીઓ માટે આ આસન પરમ હિતકરી છે. પીઠના

દરોં પણ આ આસનના અભ્યાસથી. મટી જાય છે, અરચિ, થાક અને નિર્બળતા દુર થાય છે. જાંઘના ભાગ (થાપા) મજબુત અને સશક્ત બને છે. પગની નસ નાડીઓમાં શક્તિ વધી જાય છે. પિત્ત, પ્રકોપથી જે બળતરા ઉત્પન્ન થાય છે, તેની શાંતિ માટે પણ આ આસન અત્યંત અનુકૂળ છે.



વિપરીતકરણી ઉધ્વ સર્વાંગાસન [સંપૂર્ણ]

ચિ. સં. ૨૬, પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૪૮

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૬ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુધી જાઓ. બંને હાથોને કમરની પડખે સીધા રાખો. ત્યાર બાદ બંને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ ફેફસામાં ભરીને બંને પગોને એકી સાથે ધીમે ધીમે ઉપર ઉચ્ચતા જાઓ. ત્યાં સુધી બંને પગ કમર સધી ઉચ્ચાય નહિ ત્યાં સુધી બંને હાથ વડે જમીનનો આધાર લેતા રહેવું. ત્યાર બાદ હાથોને કમરમાં લગાડી, હાથોના આધારથી પીઠના ભાગને ઉપર ઉંચકો. પીઠનો ભાગ, કમરનો ભાગ, અને પેટ ન્યારે સમરેખામાં ઉપરની તરફ રહે તો સમજવું કે વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ થોડા રીતે થઈ રહ્યો છે. તે સમયે દાઢીને કંઠ કુપમાં લગાડી રાખવી જોઈએ. હાથોની કોણીઓને બહુ દૂર પણ ન રાખવી તેમ જ બહુ પાસે પણ ન રાખવી. હાથના પગ અને આગળીઓની મદદથી પીઠના ભાગને સમરેખામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો; બંને પગોને જોડેલા રાખવા. પગના પગજોડેને ખેંચીને ઉપર તરફ સીધા ખેંચાએલા રહે તેમ પ્રયત્ન કરવો. આંખોની દ્રષ્ટિ, સામે પગના અંગૂઠા પર રાખવી. આ સમયે પગને હલાવવા ન જોઈએ. તેમજ ઘૂંટણથી વાળવા પણ ન જોઈએ, જે સ્ત્રી-પુરુષોની આંખોની દ્રષ્ટિ ક્ષીણ (નબળી કમજોર) હોય અને જે લોકો પોતાની આંખની દ્રષ્ટિને તેજસ્વી બનાવવા ઇચ્છતા હોય, તેમણે આ આસન કરતી વખતે અર્થાત આમન-સ્થિતિમાં તેમણે પોતાની દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. આસનના અભ્યાસ વખતે, આંખોમાં પાણી આવે તો પણ આસન ચાલુ રાખવું, ડરવું નહિ. પાણી આવે તો આંખો બંધ રાખીને આસન કરવું. થોડા સમયે આંખોને બંધ ઉપાડ કરતા રહેવું. તેમજ નીચે જણાવેલી બાલના મનો-

મન રૂઝ કરતા રહેવું. 'મારી આંખોની દ્રષ્ટિ દિન પ્રતિદિન સનેજ બનતી જાય છે. આંખોની નમ નાડી સનેજ થતી જાય છે. મારી આંખો ધણી જ સારી અને સપૂર્ણ રીતે તદુરસ્ત છે.' આ પછી પગ સીધા કરતાં જ 'શ્વાસોશ્વાસ' ચાલુ રાખવો. આ આમનના પુરિચીત અને પારંગત થયા બાદ હાથોની મદદ વિના પણ 'વિપરીતકરણી' આમનનો અભ્યાસ કરો શકાય છે. વિપરીતકરણી આમન કરતી સમયે બને હાથોને ચાપાની આમપામ સીધા જ રાખવા. પગને ઉપર ઉંચકતી વખતે અને નીચે લાવતી વખતે હાથોનો આધાર લઈ શકાય છે.

શકાન્તપદ સ્થિતિ

જોમનુ શરીર વધારે પડતું ચૂપ હોય, તેમના પગો આ આમન કરતી વેળા કમર સુધીજ ઉચકાશે. આવાઓને પવનમુક્તામનનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો, જેથી પેટની રચ્ચતા ઓછી થશે. પગ અને કમરની શક્તિ વધતી જશે. વિપરીત કરણીના અભ્યાસ માટે તે આમન મદાયક થશે. આ આમનના અભ્યાસ માટે, જે નિરાશ્વા અને અપૂર્ણ બાવનાઓ હશે તે આશા અને વિશ્વમનીય બાવનાઓમા પરિવર્તન થશે.

સમય

૬ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૭ થી ૧૨ દિવસ ૨ મિનીટ, ૧૩ થી ૧૮ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૯ થી ૨૨ દિવસ ૪ મિનીટ, સ્વારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર અભ્યાસ પાંચ મિનીટ સુધી વધારવો.

લાભ

આંખો અને મગજની શક્તિ વધે છે. આંખોની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે. પગનો સોજો મટે છે. પ્રારંભિક હાથીપગોનો સોજો અને રોગ મટે છે. કણ મણિ (કઠમાળ) ના રોગથી છુટકારો મળે છે. ગળાનો અવાજ મધુર અને સુરિયો બને છે. રક્ત વિકાર જન્ય રોગો જેવાકે ગુમડા, ખીચ, ખરજી, વગેરે હ મેશના માટે પીએ ઓડી દે છે. શરીર સૌન્દર્યપ્રકટ, આકર્ષક, સ્ફુર્તિશુ અને સચકત બને છે. મેધા શક્તિ વધે છે અને સર્વાંગ સુડોળ અને સુદૃઢ થાય છે. ઇંદ્રિયો તેજસ્વી અને સામાર્થ્યવાન બને છે. આ ઉપરાંત બીજા ઘણા રોગો પણ મટી જાય છે. શરીરમા રહેલા ચક્રો-મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, વિશુદ્ધ ચક્ર, હૃમેશા જાગ્રત રહે છે મન પ્રવૃક્ષ રહે છે. પુષ્કિની જડતા મટે છે. અર્થાત આ આસન તમામ શ્રી પુરુષો,

અબાલ વૃદ્ધને માટે પૂર્ણ રીતે લાભપ્રદ અને થઈ શકે તેવું છે. કુંડલિની શક્તિ નીકળે કરવા અનેક મુદ્દાઓમાં વિપરીત કરણી મુદ્દાનો પણ સમાવેશ અને અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, આટલી શ્રેષ્ઠતાને લીધે જ આ આસનનો આધાર લેવો પડે છે.

પદ્માસન (વિપરીતકરણી અવસ્થામાં)

ચિ. સં. ૨૭, પુર્ણ સં. ૪૬

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૭ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ (પુર્ણ ચિ. સં. ૪૮) માં બતાવ્યા પ્રમાણે પદ્મેશ્વરી વિપરીતકરણી કરો. ત્યારબાદ બંને પગોને બંને જાગે પર ચઢવી પદ્માસન લગાવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી, અને પીઠ ઉપર હાથોનો ટેકો લેવો; નહિ તો પડી જવાનો સંભવ છે. અભ્યાસ પ્રારંભિક અવસ્થા પર પદ્મેશ્વરી ગયા પછી, હાથોની મદદ લીધા વિના પણ આ આસન વિપરીતકરણી અવસ્થામાં રહીને (પદ્માસન) કરી શકાય છે. શ્વાસોચ્ચાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, શરીરને જરાપણ હાલવા દેવું નહિ. દારીને કંઈ કુપમા લગાડવી (જાલધર બધ કરવો). ઘૂંટણો સીધા રાખવા પ્રયાસ કરવો. તેમજ કમરનો બાગ બિલકુલ સીધો રાખવા પ્રયત્ન કરવો, વળવા દેવો ન જોઈએ.

સમય

આઠ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

ઝાણુ સાંભળનારાઓ (બધિર) અને બહેરાઓ માટે આ આસન ખૂબજ લાભ દાયક છે. કોનોના ક્રિયાતંત્રની શિથિલતા દૂર થઈને કોનોની શ્રવણશક્તિ વધે છે.

કાનોમાથી જે દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થ નીકળે છે, તે બધે થઈ જાય છે. કાનમાં થતી વેદના શાંત થાય છે. ખભામાં થતી વેદના પણ મટે છે. ગાગાની નસો મજબૂત થાય છે. આંડકોશ અને શિસ્તેન્દ્રિયની કમજોરી દૂર થાય છે. નિતાંબનો ભાગ જે અધિક સ્થૂંધ હોય છે, તે સ્થૂંધતા, આ આમનના અભ્યાસથી કમી થાય છે.



વિપરીતકરણી અવસ્થામાં:-

પદ્માસન (બીજો પ્રકાર)

ચિ. સં ૨૮, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૦

[૫૪ સંખ્યા ૫૮ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ ; (૫૪ સંખ્યા ૪૮) મા બતાવ્યા પ્રમાણે કર્યા પછી, બંને પગના ઘૂંટણોને માથાના આગળના ભાગ નજીક લાવવાનો પ્રયાસ કરવો અને અને યથાસંભવ, બંને ઘૂંટણોને માથાની આજુબાજુ જમીન પર સ્પર્શ થાય તેમ કરવું બંને ઘૂંટણોથી જે એકી સાથે જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પહેલા જમણા ઘૂંટણથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો અને પછી ડાબા ઘૂંટણથી આવા સમયે, કદાચ કોઈ ઘૂંટણને જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પણ કાંઈ શીકર નહીં; આઠવાથી પણ લાભ અવસ્થ થશે. આ સમયે આંખો ખુલી મા બધે રાખી શકાય છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ મદ પડી જશે. પેટના નીચેના ભાગ પર વધુ દબાણ રહેશે. આ સમયે ફેફસા પર પણ ઉત્તમ પ્રભાવ પડશે.

સમય

૮ દિવસ સુધી અર્ધાં મિનીટ. ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ (પાણી મિનીટ), તારપછી, હમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૨ થી ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

લાભ

આ આસનથી ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ (પૃષ્ઠ. સં. ૪૮) નાસવં લાભો તો મળે જ છે. આ ઉપરાંતના લાભમાં, શરીરની વધુ પડતી રચ્ચુસતા ઓછી થાય છે. વાળનું ખૂણું પડવું અટકે છે. વાળ મજબૂત બને છે. માથાની તાલ (વાળ ન હોવા) દૂર થાય છે. હાથોમાં નવી જ શક્તિનો સંચાર થાય છે. હૃદયવિકાર અને હાઈ બ્લડપ્રેશરના રોગી આ આસનનો અભ્યાસ કરે નહીં. આ આસનથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે, ગર્ભાશય શક્તિશાળી બને છે.

જીભની શક્તિ વધે છે. અને જિહ્વા-રોગ, તોતડાપાણું, જીભનું વારંવાર ચોકાઈ જવું-વગેરે દૂર થાય છે. ગળાની પાછળનો, ઉપરનો અને માથાની નીચેનો ભાગ સુદૃઢ થાય છે. મુખ-મંડળ પર ઓજસની અભિવ્યક્તિ થાય છે. શરીરમાં રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય, ઓજસ (સ્ત્રીઓનું રજસ) આદિ સમઘાતુ સમપરિમાણમાં મંતૃસિત રહે છે.

ક્ર

નોકાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૯ ચુર્ણ સં. ૫૧

[૫૪ સંખ્યા ૫૯ જૂઓ]

પેટના બળ પર જમીન પર સૂઈ જાવ, બને હાથોને કમર પર, મુકી વાળી રાખો. બને નસકોરાંથી શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. ત્યાર પછી, માથું અને જાતીનો ભાગ જમીનથી ઉઠો લો અને શરીરના અન્ય ભાગોને આ પ્રમાણે ઉપરની તરફ તાણી રાખવા, જેથી શરીરનો સમગ્ર ભાર પેટ પર આવે.

નૌકાસન (બીજો પ્રકાર)

ચિ. સં. ૩૦, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૦ જુઓ)

પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની વિધિ કર્યા પછી, તુરત જ સમય શરીરને બીજા પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઢાળી તરફ લઈ જવું. આ સમયે પગ, છાતી, પેટ, માથુ વગેરે અંગ જમીનને અડકવાં ન જોઈએ. માત્ર ઘૂંટણોથી માંડી મુઠ્ઠી વાગેલા હાથ સુધીનો ભાગ જમીનનો સ્પર્શ કરે તે ધ્યાન રાખવું.



નૌકાસન (ત્રીજો પ્રકાર)

ચિ. સં. ૩૧, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૩ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૧ જુઓ]

ચિત્ર સંખ્યા ૩૦ (પુર્ણ સં. ૫૨) માં નિર્દિષ્ટ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા પછી, તરત જ પેટના આધાર પર, અથવા પગ, છાતી અને માથાના ભાગને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા વિના મમરત શરીરને જમણી તરફ લઈ જવ. આ ત્રણે ચિત્રો અનુસાર, ત્રણ જુદી જુદી સ્થિતિઓમાં નૌકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી જ સંપૂર્ણ અભ્યાસ મનાય અને આજ સામગ્રી છે.

વિશેષ સુચના

આ આમતના અભ્યાસ સમયે શ્વાસને ફેફસામાં ભરી લેવો જોઈએ. અગર તેમ ન બની શકે તો, શ્વાસને બહાર કાઢી શકાશે, હાથોને કમરની આસપાસ ન રાખતાં, ત્યાંથી ઉઠાવી, માથાની આજુબાજુ તાણીને રાખવા. આ સમયે, બંને હાથ ઉપરની તરફ ખેંચાયેલા રહે તે ખાસ જોવું. એક તરફથી બીજી તરફ ફરતી વખતે, જે તરફ ફરતા હો, તે તરફના હાથની કાણીને બીજા હાથ સ્પર્શ કરી શકે. શ્વાસ બંધા સુધી ચેકી શકાય ત્યાં સુધી ચેકી રાખવો અને ક્રિયા કરવી.

સમય

૭ દિવસ સુધી એક મિનીટ. સાતથી બાર દિવસ સુધી ૧૫ મિનીટ. તેરથી વીસ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને સામ અનુસાર ૩ મિનીટ

મુખી એકીસાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, થોડો આરામ સર્ધ પુનઃ આ આસન કરી શકાય.

લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો શમી જાય છે. હિયકીના રોગી માટે આ આસન દિતકર છે. જે નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પણ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરર્થક બધાથેલો અપાનવાયુ દૂરી જાય છે. પિત્તાસય-કોશ, કલેજ, યકૃત, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. દમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન દિતકારી છે. ભગંદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પણ ઉપયોગ થાય છે; એટલે કે શારિરિક બિમારી યા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે શ્રદ્ધાસંપન્ન ધર્માવલમ્બી સ્ત્રી પુરુષોને કોઈ મંદિરના મહાન્ત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તાર પોતાનું દુઃખ દૂર કરવા, માત્ર ચૂડી પહેરીને અને બંને હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારેતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભક્તરાજને સધળા ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આસનમાં બતાવવામાં આવી છે. તદ્વાત માત્ર એટલો જ કે ભક્તને ગેદની માફક ચારેતરફ ધુમ્ધુ પડતું નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને પાછળનો ભાગ જ ધુમ્ધાવવા પડે છે. અગર જે કમરમાં મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ધુમાળી શકાય. મંદિરનું આ અનુષ્ઠાન પણ શરીરને સશક્ત બનાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યું છે. બતાવવાની રીત જુદી છે. વાયુરોગીઓ માટે પણ આ આસન સુદર કામ આવે છે.



અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સ. ૩૨ પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૫૪ [૫૪ સખ્યા ૬૨ જુઓ]

જમણા પગને સીંગે સામી તરફ ફેલાવીને બેસો. ડાબા પગને ઢીંગણથી વાળીને જમણા પગના ઢીંગણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગવમા ડામા પગનો દીચણુ મુકી, જમણા હાથથી ડામા પગનો પત્તે પકડી રાખેા ડામા હાથને પીડની પાછળ સર્ધજર્થ, કમર પર રાખવેા શ્વાસોશ્વાસ ચાતુ રાખેા છાતી બને તેટલી કુવાવરી - વિકસિત કરવી શરીરના કોઈપણ અંગને ઢીતુ ન રાખેા માથાના ભાગને ડામી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખેા આખેા ખુશ્તી રાખવી જમણા પગના દીચણુને જમીનથી ઉપર ઉચેા થતા ન દેશેા ધીમે ધીમે પેટના ભાગને ડામા પગની જગ (માથળ) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરેા



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ સ. ૩૩ પૂણ સ ૫૫ [૫૪ સખ્યા ૬૩ શુબ્ધો]

ડાખેા પગ સીધો સામે વ બાનીને બેસવુ પછી જમણા પગને દીચણુથી વાળીને ડામા પગના દીચણુની ડાખી તરફ સ્થાપિત કરેા જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરેા, ડામા પગના તળીઆને સીધુ રાખવાનો પ્રયાસ કરવેા ડામા હાથની બગવમા જમણા પગનો દીચણુ ગોડવી, ડામા હાથથી જમણા પગના પત્તે પકડી રાખેા જમણા હાથને પીડની પાછળ સર્ધજર્થ કમર પર રાખેા શ્વાસોશ્વાસ ચાતુ રાખવેા છાતીને બને તેટલી વિકસિત ફેલાવી રાખવી શરીરનુ કોઈપણ અંગ ઢીતુ ન રાખવુ માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખવી ડામા પગનો દીચણુ જમીનથી ઉચેા ન થાય તે જ્ઞેતુ ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને જમણા પગની જગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવેા ઉપર જણાવેલા બને પ્રકાર કયા પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરેા થયેા મનાય

અમર

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ પાચથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ દમથી સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને સામ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય

મુધી એકીમાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, થોડો આરામ સર્ધ પુનઃ આ આમન કરી શકાય.

લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો શમી જાય છે. દિવસીના રોગી માટે આ આસન હિતકર છે. જો નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પણ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરર્થક બધાંયેસો અપાનવાયુ છૂટી જાય છે. પિત્તાસપ-કોશ, કલેજ, મૂત્ર, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. દમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન હિતકારી છે. ભગદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પણ ઉપયોગ થાય છે, એટલે કે શારિરીક બિમારી થા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે અધ્યાસપન્ન ધર્મવક્ત્રી સ્ત્રી પુરુષોને કોઈ મંદિરના મહન્ત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તાર પોતાનું કુંખ દૂર કરવા, માત્ર ચડી પહેરીને અને બે હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારેતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભક્તરાજને સધળી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આમનમાં બતાવવામાં આવી છે. તદ્વાવત માત્ર એટલો જ કે ભક્તને ગેદની માફક ચારેતરફ ધુંમવું પડતું નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને આગુબાગુના ભાગ જ ધુંમાવવા પડે છે. અગર જો કમરમાં મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ધુમાવી શકાય. મંદિરનું આ અનુષ્ઠાન પણ શરીરને સશક્ત બનાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યું છે. બતાવવાની રીત જુદી છે. વાયુરોગીઓ માટે પણ આ આસન સુદર કામ આપે છે.

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર)

[ચિ. સ. ૩૨ પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૪ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૨ જુઓ]

જમણા પગને સીધો સામી તરફ ફેલાવીને બેસો. ડાબા પગને દીંચણથી વાળીને જમણા પગના દીંચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગવમા ડામા પગનો દી ચણુ મુકી, જમણા હાથથી ડામા પગનો પળે પકડી રાખો
 ડામા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખવો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો
 છાતી અને તેટલી કુવાવરી - વિકમિત કરવી શરીરના કોઈપણ અંગને દીતુ ન રાખો
 માથાના ભાગને ડામી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખો આંખો ખુલી રાખવી
 જમણાં પગના દી ચણુને જમીનથી ઉપર ઉચો થરા ન દેશો ધીમે ધીમે પેટના ભાગને
 ડામા પગની જગ (ચાથળ) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ રા. ૩૩ પૂણ સ પખ [પૃષ્ઠ મધ્યા ૬૩ જુઓ]

ડાબો પગ સીધો સામે વળાવીને બેસવું પછી જમણા પગને દી ચણુથી વાળીને
 ડામા પગના દી ચણુની ડાબી તરફ સ્થાપિત કરો જમણા પગના તળીયાથી
 જમીનનો સ્પર્શ કરો, ડામા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ડાબા
 હાથની બગવમા જમણા પગનો દી ચણુ ગોઠવી, ડામા હાથથી જમણા પગના પળને
 પકડી રાખો જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખો શ્વાસોશ્વાસ
 ચાલુ રાખવો છાતીને અને તેટલી વિકસીત ફેલાવી રાખવી શરીરનું કોઈપણ અંગ
 દીતુ ન રાખવું માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખવી
 ડામા પગનો દી ચણુ જમીનથી ઉચો ન થાય તે જેવું ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને
 જમણા પગની જગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ઉપર જણાવેલા બે પ્રકાર
 કર્યા પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરો થયો મનાય

સમય

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ પાંચથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ દરમિયાન
 સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ
 મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય

લાભ

જે કારણથી લોકોને પેશાબમાં બળતરા થાય છે અને શરીરનો મેદ વધી ગયો હોય છે; એવી સ્થિતિ પર પહેલેસ પ્રમેહ રોગને જાણતી પ્રમેહ કહે છે. અને પીઠ માં પેટમાં થતી ભુજા રંગની અંધીને પિડકા કહે છે. આ પ્રકારનાં અનેક લક્ષણો ધરાવતો પ્રમેહ રોગ પણ આમનના અભ્યાસથી નષ્ટ થાય છે. આ ઉપરાંત, આ આમનના અભ્યાસની સાથે-સાથે અનિવાર્ય રૂપે પ્રાકૃતિક નિયમાનુસાર પથ્ય રૂપે આહારમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે, અને જૂના સૂર્ય - કિરણ ચિકિત્સા વગેરે અન્ય ઉપચારોના સહયોગની જરૂર આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત પણ ધ્યાન લાભ આ આસનથી થાય છે.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન [બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૩૪ પુણ્ય સ. ૫૬ (૪૭ સંખ્યા ૬૪ જુઓ)

જમણા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની ઐડીને સિવની (અડકાશ અને મલદારની વચ્ચે) - સ્થાન પર સ્થાપિત કરો. ડાબા પગને જમણા પગના ઢીચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી ભુમિનો સ્પર્શ કરો. જમણા હાથની બગલમાં ડાબા પગનો ઢીચણ ગોઠવો. ડાબા પગના પગને જમણા હાથથી પકડી રાખો. ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખો. માથાને ડાબી તરફ ફેરવી હડપચીને ખભા પર રાખો, આંખો ખુલી દાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. શરીરને ખેચાયેલું રાખવું. છાતીને આગળની તરફ ફેલાવવાનો પ્રયામ કરવો. ડાબા પગની જાગથી પેટને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.



અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (બીજો પ્રકાર સંપૂર્ણ)

ચિ. સ. ૩૪. પૂણ્ય સં. ૫૭ (૪૭ સંખ્યા ૬૫ જુઓ)

ડાબા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની ઐડીને સિવની સ્થાન પર રાખો. જમણા પગને ડાબા પગના ઢીચણની ડાબી તરફ રાખો. જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો

સ્પર્શ કરો. ડાબા હાથની બગવમા જમણા પગનો ઢીચણુ ગોઠવો. જમણા પગનો પળે ડાબા હાથથી પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ સ્થિત કરી કમર પર રાખો. માથાને જમણી તરફ ફેરવી હડપચીને ખભા પર રાખો. આખો ખુંટી રાખવી. શ્વાસો શ્વામ ચાતું રાખવો. શરીરને બિચાચેતુ રાખવું. છાતીને આગળ તરફ ફેરવાયેલ રાખવાનો પ્રયામ કરવો. પેટના ભાગને જમણા પગની જગથી દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

સમય

૫ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૬ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ મિનીટ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારપછી, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ યા તેથી વધુ સમય માટે આસન કરી શકાય છે.

લાભ

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનના પહેલા પ્રકારમાં બતાવેલા સઘળા લાભ આ આસનથી મળે છે. તદઉપરાંત, ક્ષતોદર, એટલે કે આહારની સાથે કણુ, કાઠા આદિ પેટમાં જવાથી ક્ષત (ધાવ) થાય છે અને આથી અદરની ચામડી હોવાય છે આના પરિણામે, પાણીના જેવો તરલ પદાર્થનો કાર્ષક સ્ત્રાવ થાય છે આ પદાર્થ મવદારથી નીકળે છે. કાર્ષવખત, વધુ પડતા બોજનથી પણ આ રોગ થવાની સંભાવના છે પરિણામે નાભિની નીચેના ભાગ ખુલી જાય છે. અને સોય બોકાય તેવું દર્દ થાય છે. આ રોગના નિવારણ માટે આ આસન અતિ લાભદાયક છે જ્યોદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી લાભ મેળવે છે.

પુર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન [ડાબા અંગનો અભ્યાસ]

ચિત્ર સંખ્યા ૩૬ પુર્ણ સંખ્યા ૫૮ [૫૪ સંખ્યા ૬૬ જુઓ]

ધામોગમૂલાર્પિત દક્ષપાદં જાને વૈદિવૈષ્ટિત ધામપાદમ્ ।

પ્રગહ્ય તિષ્ઠેત્પરિચર્તિતાંગ. શ્રીમત્સ્યનાયોદિતમાસનં સ્યાત્ ॥

ધેર ૩ સહિતા ૨ ૩૮

જમણા પગને ઢીચણુથી વાળીને, તેજ પગની એડીને ડાબા પગની જલુમૂલ પર મુકો. આ અવસ્થામાં પગની એડી નાભિના નીચેના ભાગ પર રહેવી જોઈએ

ડાખા પગને જમણા પગના ઢીંચણુની જમણી તરફ રાખવો. પગતુ તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવું. જમણી બગવમાં ડાખા પગના ઢીંચણુને ગોઠવીને જમણા હાથથી ડાખા પગના પગને પકડી રાખો. ડાખા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો અને સભવિત હોય તો જમણા પગને પકડી રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. હડપચીને ડાખી તરફના ખભા પર રાખવી, આખો ખુલ્લી રાખવી, સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેનું રાખવું. શરીરની હલનચલનની ક્રિયા બંને તેટલી ઓછી કરવી. આ પ્રમાણે પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન ડાખા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયો.



પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન (જમણા અંગનો અભ્યાસ)

(ચિત્ર સ. ૩૭, પૃષ્ઠ સં. ૫૬ (૫૭ સપ્થા ૬૭ શુઓ))

ડાખા પગને ઢીંચણુથી વાળીને તેજ પગની ઓડીને જમણા પગની જાનુમૂલ પર મુકો. આ અવસ્થામાં પગની ઓડી નાભિના નીચેના ભાગ પર હોવી જોઈએ. જમણા પગને ડાખા પગના ઢીંચણુની ડાખી તરફ રાખવો, પગતુ તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે કરે તેમ રાખવું. ડાખી બગવમાં જમણા પગના ઢીંચણુને ગોઠવીને ડાખા હાથથી જમણા પગના પગને પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો. અને સભવિત હોય તો ડાખા પગને પકડી રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. છાતી ટુલાવીને રાખવી હડપચીને જમણી તરફના ખભા પર સ્થિત કરવી. આખો ખુલ્લી રાખવી સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેનું રાખવું. શરીરની હલનચલનની ક્રિયા બંને તેટલી ઓછી કરવી. પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસનનો આ જમણા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયો.

સમય

૫ દિવસ સુધી અર્ધા મિનીટ, ૬ થી ૧૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ, સ્વાસ્થ્ય, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

લાલ

આ આમનના અભ્યાસથી બુખ વળે છે શુક્ર-દોહ દૂર થાય છે શરીરના સઘળા અંગ સુદૃઢ અને સક્ષમ બને છે વ્યમનોથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક રોગ આ આમનના અભ્યાસથી ભાગે છે અને ત્યારેજ સ્વયં અનુભવ થાય છે કે દુર્વ્યસનોથી બચવું કેટલું જરૂરી છે! મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહકાર જેમ જેમ શુદ્ધ થાય છે, તેમ તેમ શરીરને હાનિ પહોચાડનારા પદાર્થો પ્રતિ અશ્ચિ ઉત્પન્ન થાય છે અનીતિમય માર્ગ તરફ લઈ જનાર ઇષ્ટમિત્ર પણ દૂર ભાગે છે અને મદાચારી, સત્ત્વગ પ્રિય તેમજ મદ્વિચારથીય શુભચિતક ઇષ્ટમિત્રનો ભેટો થાય છે શરીરમા ખીમારીઓની જે નિશાની જણાતી હતી, તે પણ થોડે થોડે અદ્યય થતા લાગશે આ આસનથી પેટ, પિહના પેટ સમાન સુઠાય સકુચિત સ્થિતિ પર પહોચે છે અને વક્ષ-સ્થલ પણ પિહની મમાન પ્રશસ્ત અને ઉચુ બને છે નિરતર વિકાસોન્મુખ રહે છે શરીરની નિરર્થક ગરમી નીકળી જાય છે મુલાધારચક્ર અને મણિપૂરચક્ર મજબૂત બને છે મત્સ્યેન્દ્ર કાર્તિ, આ આસનના પ્રભાવથી બ્રહ્મપદ પર પહોચવામા સમર્થ બન્યા હતા તો વ્યવહારિક કાર્યકુશલ સ્ત્રી-પુરુષોને આ આમનના અભ્યાસથી કેટલો લાભ થશે, તે પોતેજ વિચારી લે

લોલાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ સ ૩૮ પૂર્ણ [ચિ સ ૬૦ [૫૦૬ સખ્યા ૬૮ જુઓ]

પદ્મામન લગાવીને બેસો બને હાથને કમરની આસપાસ રાખો બને નમકોરા દ્વારા શ્વાસ ફેફસાંમા ભરી, હાથોના આધાર પર સમગ્ર શરીરને ઉપરની તરફ ઉચકો આખો ખુડી રાખવી શરીરને ઉપર ઉચક્યા પછી શ્વાસને ૫ વાર ખેંચો અને છોડો ત્યારપછી, શ્વાસને ફેફસાંમા ભરી, શરીરને ધીમે ધીમે જમીન પર લાવો અને પૂર્ણ રીતે બેઠા પછી શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો શરીરને જમીનથી ઉપર ઉચક્યા પછી આખાય શરીરને ખેંચાનેતુ રાખવું છાતી ખુલી રાખવી પેટને અદરની તરફ મકુચિત કરવું મવદ્વારને પણ સક્રિયવું માથાને બને તેટલું ઉપર લેવું આ સમયે

શરીરને સ્થિર રાખવાને પૂરો પ્રયામ કરો. અશક્તિ અથવા વાયુવિકારનાં કારણને લીધે હાથ પગ કે પલાળે, યા શરીર હાલવા માંડે તો થોડી જ વારમા જમીન પર બેસી જવું જોઈએ શરીરને ઉપરની તરફ ઉંચકતી વખતે, નિતંબ અને ઢીચણોને સમરેખામાં ઉંચકવાં જોઈએ, અગર જો શરીરને ઉપરની તરફ ઉચકી હાથોની કોણીની બરોબર સુધી લાવી શકાય તો અધિક લાભ થશે.

ક્ર

લોલાસન [બીજો પ્રકાર]

(ચિ. સં. ૩૮ પૂર્ણ સ. ૬૦, (૫૪ સંખ્યા ૬૮ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૩૮ (પૂર્ણ સંખ્યા ૬૦) માં બતાવ્યા અનુસાર આસન કર્યા પછી, શરીરના ઉચ્ચેલા ભાગને ઝુવાની માફક ઝુલાવવું. અર્થાત પગ અને કમરનો ભાગ જે જમીન પર રાખેલા હાથોની કોણીઓ પર સતત ઉચ્ચેલ છેતેને આગળ પાછળ ઝુવાની માફક લઈ જવ. આ આમનનો અભ્યાસ પુરો કરી લીધા પછી જ્યારે જમીન પર બેસવાનો સમય થાય ત્યારે શરીરને યથાત્મ સ્થિર કરીને પછી જ બેસવું. આ આસનને લોલાસન પણ કહે છે.

સમય

૮ દિવસ સુધી ૩ વખત. ૯ થી ૧૨ દિવસ ૪ વાર. ૧૩ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૫ વાર. ત્યારપછી, ઉમર, ચક્તિ અને લાભ અનુસાર ૭ વાર સુધી વધારી શકાય. ઐથ્યુ જ નહીં, પરંતુ ૫ થી ૧૦ વાર સુધી શ્વાસ ખેંચી અને છોડી શરીરને ઉપર સ્થિર રાખી શકાય છે. આ આમન બી-પુરુષ બને કરી શકે છે. દાર્દ્ર્યસઃ પ્રેમર અને છાત્રીના શેગીઓએ આ આમન ન કરવું.

લાભ

આ આમનથી આંતરંગ, હાથ તેમજ ખભાની શક્તિ વધે છે. દેહાદી થા નિમજાના શેગીઓએ આ આસન અવગ્રહ કરવું. આનાથી તેઓને અવરજ લાભ મળશે. અપાન-

વાયુથી ઉત્પન્ન થતા મલાવરોધ (કબજિત્વાત), પેટનો કુસાવો, પેટમાં ગડગડાટ થવો, કોઈ કોઈવખત પેટમાં દર્દ પેદા થવું, અતિમાર, ધાતુક્ષય, રક્તક્ષય વિગેરે રોગોના નિવારણમાં આ આમન સહાયબુત થાય છે. મોઢામાં સ્વાદ-એસ્વાદ લાગવો, બગામાં આવવાં, અંગોમાં થકાવટ, આઘમ, પ્રમાદનો અનુભવ થવો, તૃપ્તા (તરમ) ઝોઘી લાગવી દેહમાં રોમાંચ થવો વિગેરે વિકારો મિટાવવા માટે આ આમન એક મફળ પ્રયોગ છે.



લોલાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩૯ પૂણ્ણ ચિ. સં. ૬૧ (પૃષ્ઠ સપ્થા ૬૯ જુઓ)

ચિત્ર સપ્થા ૩૮ (પૂર્ણ સપ્થા ૬૦) મા બતાવ્યા અનુસાર ક્યાં પછી બને હાથની કોણીના ઉપરના ભાગ પર રાખવા. છાતીના ભાગને આગળની તરફ ઝુકાવીને રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. શરીરનો કોઈપણ અવયવ હાલવો ન જોઈએ. શ્વાસો-શ્વાસ ચાલુ રાખવો. નીચે ઉતરતા અગાઉ જ ફેફસામાં શ્વાસ ભરી લો આ સમયે જોવાળ ન કરવી. ખમામા તેમજ હાથમાં સારી તાકાત આવ્યા પછી જ, આમનનો અભ્યાસ સુદર રીતે થાય છે અને લાભ પણ ત્યારે જ મળે છે.



ઉત્કટાસન

ચિ. સં. ૪૦ પૂણ્ણ ચિ. સં. ૬૨

[પૃષ્ઠ સપ્થા ૭૦ જુઓ]

ખંને પગને પાછળની તરફ વાળીને તેની ઝોડીઓ પર બેસવું. પગનાં તળીયાં આંગળીઓના આધાર પર જમીનથી ઉચા રહે. કમર, પીઠ, અને માથાનો ભાગ સમરેખામાં રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. બને હાથ ઠીંચણો પર રાખવા.

સમય

૪ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૫ થી ૧૦ દિવસ સુધી પોણી મિનીટ. ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ત્યારબાદ, ૧ થી ૫ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

૫.

ગોરક્ષાસન (પહેલો પ્રકાર—અપૂર્ણ)

ચિ. સં. ૪૧ પૃષ્ઠ [ચિ. સં. ૬૩ [૫૪ સંખ્યા ૭૧ શુઓ]

જાનુર્વૉરંતરે પાદી ઉત્તાનાવ્યક્ત સંસ્થિતૌ ।

ગુલ્ફૌ ચાલ્છાઘ દ્વસ્તાભ્યામુત્તાનાભ્યાં પ્રયત્નતઃ ।

કંઠ સંકોચનં કૃત્વા નાસાપ્રમવલોકયેત્ ।

ગોરક્ષાસનામિત્યાદ્યુયોગિનાં સિદ્ધિકારણમ્ ॥

— ધેરંદ મહિતા

બંને પગના તળીઆંને પરસ્પર બીડાવીને આંખેની આશુપર રાખો. એડીએને અડકેલી નીચે બરોબર ગોડવો. બંને પગના દીઝણુથી અથવા તેના નીચેના ભાગથી જમીનનો સ્પર્શ કરો. અગર થોડા દિવસ દીઝણે જમીનનો સ્પર્શ કરવામાં નિમ્નજાળ્ય તો ધીરે ધીરે, દીઝણે મહિત બંને પગને ઉપર નીચે કરતા રહેવું. એમ કરવાથી કમરના ભાગમાં છૂટાપણુ આવશે અને બંને દીઝણે મહેસાણથી જમીનને સ્પર્શ કરી શકશે. શ્વાસોશ્વાસ માત્ર રાખવો. આખા શરીરને મમરેખામાં રાખવું. આંખો ખુલી રાખવી.

સમય

૮ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૯ થી ૧૫ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

ગોરક્ષાસન (બીજો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સં. ૪૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૬૪ (પૃષ્ઠ મંથ્યા ૭૨ જુઓ)

ચિત્ર મંથ્યા ૪૧ (પૂર્ણ મંથ્યા ૬૩) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્પા પછી ડાબા હાથથી ડાબા પગનો પંજો અને જમણા હાથથી જમણા પગનો પંજો પકડીને, બંને પગની ઁડીઓને બેગી કરી સિગમૂળ પર સ્થાપિત કરો. આંગળીઓ જમીન પર રહેવી નોંધજો. ત્યારપછી ડાબા ઢીચણ પર ડાબો હાથ અને જમણા ઢીચણ પર જમણો હાથ ગણો. છાતી ધ્રુણવવી. પેટને દબાવીને રાખવું. આંખો ખુલી રાખવી. શ્વાસ - પ્રશ્વાસ ચાલું રાખવો.

સમય

૬ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યાર પછી બે મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

卐

ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ અગ્રભાગ]

ચિ. સં. ૪૩, પુણ્ય સં. ૬૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર મંથ્યા ૪૨ (પુણ્ય સંખ્યા ૬૪) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્પા પછી જમણા હાથને કમરની પાસે જમીન પર રાખો ડાબા હાથને સામેના પગની પાસે જમીન પર રાખો. પગની ઁડીઓને સિગમૂળથી સહેજ પણ ખસેડ્યા વિના શરીરને હાથેના આધાર પર ધીમે ધીમે ઉપરના ઉપાડી, અને બીડાયેલા પગના પંજાને ઉઠાવી તેની પર બેસી જાવ પગની ઁડીઓનો ભાગ શિરનેન્દ્રિયના મૂળ પરજ રહેવો નોંધજો; અને શિરનેન્દ્રિય તથા અડકોણ પર પણ સાધારણ દબાણ હોવું નોંધજો. જમણા હાથની આંગળીઓથી ડાબા પગના અગૂદાને અને ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણા પગના અગૂદાને પકડવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આ આસન કરતી વખતે બંને પગો એક બીજાની નિકટ આવી જવાની સંભાવના રહે છે;

પરંતુ આમ થતા ન હોય પગોને વિકાસોન્મુખ બનાવવા જોઈએ આખા શરીરનો ભાર બંને દીચણોથી બંને પગના પાળ સુધી વિસ્તૃત રહે છે છાતીને ધ્રુસાવી રાખવી કમર, પીઠ અને માથાને સમાન રેખામાં રાખવું. આખો ખુલ્લી રાખતી કમરના ઉપરના ભાગને સાધારણ ખેંચાયેલ રાખવો.

સમય

૧૦ દિવસ સુધી ૧૫ સેકન્ડ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ સેકન્ડ ૨૧ થી ૩૦ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ ૩૧ થી ૪૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યારબાદ, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૨ થી ૫ મિનીટ સુધી ધ્રુવધારી શકાય.



ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ-પૃષ્ઠભાગ]

ચિત્ર સ ૪૪ પૃષ્ઠ સ ૬૬ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર સખ્યા ૪૨ (પુર્ણ સખ્યા ૬૪) માં બતાવ્યા અનુમાર આ આસનની સઘળી વિધિ, સમય અને લાભ પણ સરખા જ છે પરંતુ વાયક વર્ગની શકાના નિવારણ માટે પૃષ્ઠ અને અગ્રભાગ (પાછળ અને આગળ ભાગ) જણાવનામાં આવ્યા છે અને સાથે જ પણ બતાવનામાં આવ્યું છે કે આ આમનના અભ્યાસકાળ દરમ્યાન શરીરનો પાછળને ભાગ કેવી રીતે રાખવો અને પગના પાછલા ભાગ કેવી રીતે જમીન પર રહે પગના અગ્રભાગને હાથની આગળીઓથી કેવી રીતે પકડી રાખવા તથા શરીરની સ્થાનાવિસ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ ચિત્રોને દેખનાથી આ બધું સમજમાં આવશે.

લાભ

જો કે સભાવના બહુજ ઓછી છે કે સર્વસાધારણ સ્ત્રી પુરુષોને સરળતાથી આ આમન તત્કાલ સાધ્ય બને તેમ છતાં, ‘પ્રયત્નાન્તે પરમેશ્વર’ આ કહેવત પ્રમાણે, અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાથી, દીર્ઘકાલની સાધના પછી, આ આમનનો અભ્યાસ સરળ બને છે આજ આમન અઘળું છે એવું નથી, યોગાભ્યાસનાં કેટલાંય આમન એવા છે, જે માટે યોગ્યિત સાધનસ્તર પર પહોંચવા કઠક લાગે સમય લાગે છે આ

કારણને લીધે, મહર્ષિ પત જલીએ પોતાના યોગદર્શન અથમાં જણાવ્યું છે કે “સ તુ
 દીર્ઘકાલ નૈરન્તર્ય સત્કારસેવિતો દ્વદ્ભૂમિ :”। લાખા સમય સુધી નિરતર
 વિશ્વામર્શક કર્તાવ્ય-તત્પર રહેવાથી સાધનામાં દૃઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસન
 ગોરક્ષ મુનિએ મિધ્ય કરેતુ હોવાથી આ આમનતુ નામ ગોરક્ષામન પડ્યું. સાચેજ,
 ગોરક્ષ મુનિનો પરિશ્રમ સાર્થક થયો હતો આ આસન નિ સદેહ, અનેક ઉત્કૃષ્ટ લાભોથી
 સાધકને પુરસ્કૃત કરે છે રમ, રક્ત, માસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય અને ઓજસ
 જેટલા શુદ્ધ હશે અને તેના પરિમાણ જેટલા ઉચિત, તેટલા પ્રમાણમાં શરીર અને
 મનનું આરોગ્ય વધશે, પવિત્રતા, સદ્ભાવના, ચિત્તન શક્તિ વિકાસ પામશે, જીવન
 સુખી, સ્વસ્થ, આનંદમય, ત્યા ઉત્થામમય રહેશે. વીર્ય અડકોશમાં ઉત્પન્ન થાય છે
 અને ત્યાંથીજ વીર્યાશયમાં જાય છે વીર્યાશય-કોશમાંથી વીર્યવ્યયના બે માર્ગ છે—
 એક તો એ કે વીર્ય ઓજસમાં રૂપાતરિત યર્ધ સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવી જાય છે. અને
 મેઈંદડના માર્ગે યર્ધ મસ્તકમાં વ્યાપ્ત યર્ધ તેના સર્વ વિભાગોને નિક્ષિપ્ત અને પરિપુષ્ટ
 બનાવે છે બીજો માર્ગ છે શિરનેન્દ્રિય — જે દ્વારા વીર્ય બહાર નીકળી જાય છે વીર્યને
 શુદ્ધ અને સુયોગ્ય બનાવી રાખવાનો ઉચિત માર્ગ આજ છે કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં કેવળ
 સન્તાનોત્પત્તિને માટેજ નિયમાનુસાર વીર્યનો અગોગામી ઉપયોગ કરવો આ વીર્ય
 અને ઓજસ જેટલા પાતળા હશે — તેટલા અશુદ્ધ બની અગોગામી બનશે સ્વપ્ન
 દોષ, ઇન્દ્રિય સ્પર્શ અને પસીનાની સાથે તે નીકળી જશે પરિણામે, હાની થાય છે,
 અને દુર્બલતા, મન્દાગ્નિ, વાયુ વિકાર, શિરોવેદના, ચિન્તા, બય, ક્રોધ, વગેરે મનોવિકાર
 જીર્ણીભર, ક્ષય વગેરે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીવન નીરસ બને છે પરંતુ
 તેજ વીર્ય ન્યારે ઘટ્ટ બનીને શરીરમાં અણુએ અણુમાં વ્યાપ્ત થાય છે, ત્યારે પન્થ
 શાનેન્દ્રિયો સદેવ સશક્ત અને કાર્યક્ષમ બની રહે છે જેઓ અખડ યોગાભ્યાસી છે અને
 તદનુસાર અધૈકિક આચરણમાં અહર્નિશ લાખા રહે છે, તેઓના દર્શન માત્રથી
 માનવ પવિત્ર બને છે, તૃપ્ત થાય છે આ આસનોનો અભ્યાસ ગૃહસ્થાશ્રમી પણ કરી
 શકે છે. તેના અભ્યાસથી, વીર્ય પરિપુષ્ટ અને સશક્ત બને છે તેમજ તેમના સન્તાન
 સ પૂર્ણ નીરોગી, સમગ્ર, બુદ્ધિમાન તથા દૈદીપ્યમાન રહે છે આ લાભ માત્ર પુરૂષો
 નેજ મગે તેમ નથી પુત્ર-સન્તાન ન હોવામાં પુરૂષોનો દોષ કારણભૂત નથી સ્ત્રિઓમાં
 પણ દોષ હોય શકે. આવા સ્ત્રી-પુરૂષોએ આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ આ
 આસનના અભ્યાસથી સમગ્ર શરીરના સાધાની વૃધ્ધાવસ્થા જન્ય કઠોરતા દૂર થાય છે
 અને તેમાં નવું જ જોમ આવે છે. પગની કળતર મટે છે આવા બીજા કેટલાય લાભ,
 આ આસનના અભ્યાસથી થાય છે.

કુર્માસન

વિ. સ. ૪૫ પુર્ણ સં. ૬૭ [પૃષ્ઠ સપ્ત્યા ૭૫ જુઓ.]

શુલ્કૌ ચ ઘૃપણસ્યાઘો વ્યુત્ક્રમેણ સમાદિતૌ ।
ક્રજુકાય શિરો મ્રીયં કુર્માસનમિર્તીરિતમ્ ॥

— યો. ૫

અં ને પગને ઘૂટણથી થોડા વાળવા. જમણા પગના ઘૂટણને ડાબા ખભા પાસે બહારની તરફથી લાવો. તદઉપરાંત, જમણા હાથને જમણા પગની નીચેથી લઈ જમણા પગના પગની પાસે રાખવો. ડાબા હાથને ડાબા પગની પિંડીની નીચેથી લઈ બહાર કાઢી ડાબા પગના પગની પાસે રાખો. ત્યારબાદ શિરને જમીન પર અને પગની વચ્ચે રાખો. ત્યાર પછી, આખા શરીરને સ્થિર રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો બંધ રાખવી.

સમય

આઠ દિવસ સુધી અર્ધા મિનીટ, નવથી સોળ દિવસ સુધી એક મિનીટ, ત્યારપછી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર, ૩ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

લાભ

જેવું આ આસનનું નામ છે તેવા જ તેમા શુભ બધાં છે. અર્થાત કુર્મ (કાચબો) ની માફક આ આસનનો સાધક પણ પોતાના શારીરિક અવયવોને રક્ષે અનુસાર સંકુચિત યા વિકસિત કરી શકે છે—કરે છે. આ આસનથી સઘળી ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે. કાચબાના અગ-પ્રત્ય ગની માફક, સાધક પોતાની ઇન્દ્રિયોતુ પણ સંકોચન અને પ્રસારણ કરવા લાગે છે. જેમ કાચબાની આયુ-સીમા અધિક છે, તેવીજ સ્થિતિ, આ આસન કરનાર સાધકની બને છે. એટલે કે સાધક લાંબો સમય જીવન બોગવી શકે છે. આ આસન સાત્વિક શુભોથી ભરપૂર છે. આથીજ, પોતાની સુરક્ષિત શારીરિક સ્થિતિથી જેટલો લાભ કાચબા ઉઠાવે છે; તેનાથી પણ વધુ અધિક લાભ, સાત્વિક શુભ-સમ્પાદનની દ્રષ્ટિથી, આ આસનનો સાધક ઉઠાવી શકે છે. ઇન્દ્રિય

દમનની અબીખ્યા (ધ્વિજા) રાખનાર મહાતુભાવે, અવસ્ય આ આમનનો પ્રયોગ-પરીક્ષણ કરી લેવું. અબ્યામ શરૂ કર્યા પછી યોગજ દિવસમાં ખાત્રી થશે કે રજ્જેગુણ તથા તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થતો જાય છે. અને તેના સ્થાને સત્વગુણ અને શુભ ભાવની પ્રતિષ્ઠા અને મત્તા સ્થાપિત થતી જાય છે. બમની ગૃહસ્થ સ્ત્રી-પુરુષોને માટે પણ આ આમન અતિવ અનુકૂળ છે. અર્થાત્ બમનોમાં દુઃખાયેલાં સ્ત્રી-પુરુષોનાં મન રજ્જેગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન હોય છે. તેઓમાં સત્વગુણનો અબ્યામ બહુજ ઓછો હોય છે. જેને લીધે, તેઓ તેમની ધ્વિજાશક્તિ કાલુમાં રાખી શકતા નથી અને બમનોની બદીને જાણવા છતાંપણ તેમની રહે છે. પરંતુ કૂર્મામન તથા એવાં બીજાં વિશિષ્ટ આમનો તથા પ્રાણ્યામનું આધન નિરંતર કરતાં રહેવાથી સધળાં વ્યસનોથી અનાયામ છૂટકારો મળે છે, તે હોડવામાં કાર્મ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ પડતી નથી.

૬

બ કા સ ન

[ચ. સં. ૪૬, પુણ્ય સં. ૬૮ [પૃથ સખ્યા ૭૬ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસો. પછી જમણા પગના દીંચણને જમણી બગલમાં અને ડાબા પગના દીંચણને ડાબી બગલમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવો. પગના પાળ પરસ્પર જોડાયેલા રહે અથવા યોગ અંતર પર રહે. જમીનથી યોગ ઉઠ્યા રહે તો પણ ચાલશે. ત્યાદ્યાદ, બે હાથના પાળ નિત બની આસપાસ જમીન પર સ્થાપિત કરો. શ્વાસને ફેફસામાં ભરીને આખા શરીરને હાથના આધાર પર જમીનથી ઉપર ઉઠાકો. સાથેજ શ્વાસો શ્વામ ચાલુ રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. મસ્તકને ઉપરની તરફ ખેંચાયેલું રાખવું. જાતની કુલાવીને સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. યથાશક્તિ ઉપરની તરફ ઉઠાકાયેલી સ્થિતિમાં સ્થિર રહ્યા પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી ધીમે ધીમે, શરીરને જમીન પર નીચે લાવો.

સમય

૬ દિવસ સુધી ૨ વખત, ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૩ વખત, ૧૩ થી ૨૦ દિવસ ૪ વખત ત્યારબાદ, ઉભર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ વખત સુધી વધારી શકાય.

લાભ

આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરનું વજન ન નોંધે છે, ન તો વધે છે બલ્કે સતુલિત પરિમાણમાં રહે છે આખાય શરીરના અંગોપાંગોમાં મેદ જોડણ પ્રમાણમાં રહેવો જોઈએ તેટલો જ રહે છે પણ આવવાની વેગમાં શક્તિ બહુજ વધે છે પુરુસી રોગ હ મેશને માટે વિદાય લે છે માસ, નાડીઓ, સ્નાયુ, અસ્થિ અને સંધિ-આ પાંચ મર્મસ્થાનોમાં કોઈકોઈ વખત વેદના થાય છે આ વેદના, આ આસનથી મટે છે શિર અને શરીરને માવિશ કર્યા પછી આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી વાયુવિકાર જન્ય નિશ્ણાવસ્થાનું સંપૂર્ણ શમન થાય છે જેમ બગ (બગનો) પક્ષી પાણીમાં સ્થિર ભાવે મનને એકાગ્ર કરી રહે છે, તેમ આ આસનના અભ્યાસ કાળ વખતે સ્થિત પ્રવૃત્તિ રાખવો પડે છે મનમાં ચચગતા આવવાથી શરીર હાડી ઉઠે છે અને આથી અભ્યાસની માધનામાં સમય લાગે છે જેમ બગપક્ષી પાણીમાં પોતાની બધીજ ઇન્દ્રિયોને સ્થિર કરી, પોતાની અભીષ્ટ-સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, તેવી જ રીતે, યોગસાધકો આ આસનના અભ્યાસથી મનને એકાગ્ર કરવામાં અધિકારી બને છે ઇન્દ્રિયોની શિથિલતા દૂર થશે બુદ્ધિમાં સ્થિરતા આવશે અને સાધક કાર્યકુશલ બનશે



કર્ણ પીડનાસન

(ચિ સ ૪૭, પૂણ ચિ સ. ૬૮ [૫૭ સંખ્યા ૭૭ જુઓ])

જમીન પર ચત્તા સર્પ જાત બને નમકોરાથી શ્વામ ફેલામાં બસીને બને પગને ડાબે ધીમે ઉપરની તરફ ઉઠાવતા, પાછળની બાજુ સર્પ જાત પછી જમણી જામથી જમણો કાન અને ડાબી જામથી ડાબો કાન દબાવે આખો ખુની ગખતી આખાય શરીરને ખેચાયેલું રાખો બને હાથોને પીડ તરફ જમીન પર સીધા ખેચાયેલા રાખો. હાથોની આગળીઓ પરપરપર જોડાયેલી રહેવી જોઈએ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો બને વૂટલો જમીનને અડમડો, શરમાલમાં અભ્યાસીના પમ જમીનને સ્પર્શ કરી ચક્રો નહી, પરંતુ અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવાથી, યોગજન દિવસોમાં પમ જમીનને અડકતા સર્પ જામે આ આસનના અભ્યાસ દરમિયાન હાડકાંને ૬૬-૬૫માં સમાવી રાખવી

યથાશક્તિ અભ્યાસ કર્યા પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી, પગને ધીમેધીમે જમીન પર પાછા લાવવા. ત્યાંસુધી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જ્યોના પેટમાં મેઢ વધારે હશે, તેજોનાથી આ આમન શરૂઆતમાં થઈ શકશે નહીં. પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મેઢ થોડે થોડે ઝેઠો થતો જશે અને આમનનો અભ્યાસ યથાવત્ થશે.

સમય

૧૦ દિવસ સુધી ૧૦ સેકન્ડ. ૧૧ થી ૧૮ દિવસ સુધી ૧૫ સેકન્ડ. ૧૯ થી ૨૫ દિવસ સુધી ૨૩ સેકન્ડ. તારપણી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૨ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો. મહિલાઓ માટે પણ આ આસન અનુકૂળ છે.

લાભ

શરૂઆતની કશું શૂન્ય અને બહેરાપણું પૂર્ણતયા નષ્ટ થાય છે. ગુની કશું શૂન્ય અને બહેરાપણું મટવાની મંભાવના છે. આમવિકાર, અજીર્ણ, કફ-પિત્તાદિનુ વધારે પણું, જડતા, તન્દ્રા અને કોષ્ઠ કોષ્ઠ વખત વખત થતું, શરીરમાં તાવ આવ્યો હોય તેમ લાગતું, વગેરે વિકારોથી મ'પૂર્ણપણે છુટી મળે છે. હાથપગનાં તળીયાં ઠંડા રહેવાં, શીત અપચતું સાત ન થતું પગમાં વેદના થવી, જાનુ'માં અચત ગ્ધાનિ, શરીરમાં મેઢવૃદ્ધિ જેવા વ્યાધિઓનું પ્રથમન થાય છે. પાંસળામાં દુઃખાવો, પસીનો ન ચવાથી થતી વેદના, શરાત જેવા દુર્વ્યસનથી થતો માથાનો દુખાવો, ભ્રમ, સંસાડીન થઈ જતું, હૃદયમાં પીડા વાતાદિજન્ય રોગ, યક્ત, પ્લીહા, આંત, ફેફસાંમાંના વિકાર મટાડવા આ આમન અત્યુત્તમ છે. ખીજા કેટલાય લાભ આ આસનથી થાય છે.



यथा दीपो निघातस्यो नेहने सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥

—ગીતા. ૬.૧૯

જે પ્રમાણે વાયુરહિત સ્થાનમાં દીપક ચમકાયમાન થતો નથી, તેવી ક્ષિતિ પરમાત્માના જ્ઞાનમાં લાગેલા યોગીના ચિત્તની હોય છે.

— વિશેષ શ્રમસાધ્ય આસન

પશ્ચિમોત્તાનાસન

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દ્વણ્ડરૂપૌ સંન્યસ્તભાલશ્ચિતિ યુગ્મમધ્યે ।
યત્નેન પાદૌ ચ ઘૃતો કરાભ્યાં યોગીન્દ્રપીઠં પશ્ચિમોત્તાનમાહુઃ ॥

— ધેરંડ સહિતા ૨.૨૨

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દ્વણ્ડરૂપૌ દૌર્ભ્યૌ પદાપ્રદ્વિતયં ગૃહિત્વા ।
જાનૂપરિ ન્યસ્તલલાટદેશો ઘસેદિદં પશ્ચિમોત્તાનમાહુઃ ॥

— શિવસહિતા

(ચિ. સં. ૧, પૃષ્ઠું ચિત્ર સં. ૭૦ [૫૪ સપ્થા ૭૮ શુઓ])

જમીન પર સીધા બેસી બને પગો સામેની બાજુએ લખાવે, ઘૂટણોમાંથી પગ જમીનથી હંચાવા ન જોઈએ પરંતુ જમીનને અડેલા રહે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. ત્યારબાદ બને દ્વાયની તળની અને મધ્યમા આંગળી તથા અંગૂઠાથી, પગના અંગૂઠાને પકડી માથુ ઘૂટણોને અડાડવું. આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જાતીના બાગને બાદ તરફ લઈ જવાનો-વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો.

પશ્ચિમોત્તાનાસનની સરળ રીત

જેમણે પેટ મોડું હોય, ખુરસી, સોફા, પલંગ ઇત્યાદિ પર બેસવાની જગ્યાએ દેવ હોય અને જેઓ જમીન પર બેસવાને દેવાએવા ન હોય; તથા જેઓ તામસિક આદ્ય-વ્યસન (ધુમ્રપાન, દારૂ, માંસ, અધિક તીખારા, મરચાં, મસાલા, અરીસુ, ગાંજો, બાંગ) આદિથી રૂસાય પડેલા હોય; જેનું શરીર ૧/૩ (અઠકડ) બની ગયું

હોય, જેના શરીરના સાધ મા સ્થિતિ-સ્થાપકતા, પૂરની હવનચવન ક્રિયા થતી ન હોય, એવાએએ નીચે જણાવેલી સરળ રીતે આ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જમીન પર બે પગે સામેની બાજુએ સળારી જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા ત્યારબાદ કોઈ પણ એક હાથ આગળ તરફ સળાવવો અને બીજો હાથ પાછળની બાજુએ સળાવવો આ દરમ્યાન માથાને યથામજબ ઘૂંટણોને અડાડવા પ્રયત્ન કરતા રહેવું શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી જે પેટ મોડું હોય તો શ્વાસ બહાર કાઢીને અભ્યાસ કરવો

જે હાથ આગળની બાજુએ સળાવેલો હોય તેને પાછળની બાજુ સળાવવો, અને જે હાથ પાછળની તરફ સળાવેલો હોય તેને આગળ સળાવવો આ પ્રમાણે ત્વરિત રીતે વારવાર કરતા રહેનાથી સાધાનું અકકડપણ, માધાની અકકડતા દૂર થશે અને સ્થિતિસ્થાપકતા આવી જશે

આ રીતે અભ્યાસથી માથું ઘૂંટણોને અડના સાગશે માથું ઘૂંટણોને અડતુ થયું કે હારોને આગળ પાછળ સળાવવાની ક્રિયા બંધ કરી અને હાથથી પગના અગૂડા પકડી શરીર સ્થિર રાખી બેસવું પરંતુ ધ્યાન રાખવું કે ઘૂંટણ સાધામાથી વળી જમીનથી ઉચકાઈ ન જાય આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતા કમરમા વેદના-પીડા થવા સંભવ છે તેમજ પગના સ્નાયુ પણ બેચાળને લીધે દુખવા સાગશે જેથી પગમા પણ વેદના થાય પરંતુ એથી કોઈએ ગમરાવું નહિ કે ચિંતા કે શંકા કરવી નહિ પરંતુ અભ્યાસ ચાલુજ રાખવો

રોજ પ્રાત કાળે હાથ, પગ, પીડ, કમર, પેટ, છાતી, ગરદન, માથું ઇત્યાદિ અવયવો કોઈએક ઉત્તમ તેય (જેવાકે બદામનું તેય, તલનું તેય, કોપરેલ, સરસીઉ, નારાયણ તેય, કે રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેય) થી માલિશ કરવું, અગર બીજા પાસે માલિશ કરાવવું માલિશ કર્યાપછી અર્ધા કલાકે સ્નાન કરવું સ્નાનક્રિયા પછીજ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જેઓ વ્યયનથી બંધાએલા છે તેમને એકી સાથે બંધા વ્યસનો છોડવા મુશ્કેલ પડશે પરંતુ ધીરે ધીરે એક પછી એક વ્યયનમાથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરતા રહેતા, કેદી મરકેલી સાગશે નહિ અને સંપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત કરવા નિર્વ્યસનીપણુ ખામ જરૂરનું છે

સરળ પદ્ધતિનો સમય

એક થી છ દિવસ એ મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ ત્રણ મિનીટ, તેરથી અઠાર દિવસ ચાર મિનીટ. બ્યાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે આસનનો મહાવરો ન થાય, સાંસુધી આ સરળ આસન પદ્ધતિ ચાલુ રાખવી.

સંપૂર્ણ પશ્ચિમોત્તાનાસન માટે સમય

એકથી પાંચ દિવસ અર્ધી મિનીટ, છથી દશ દિવસ એક મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ દોઢ મિનીટ, એકવીસથી ત્રીસ દિવસ એ મિનીટ. ત્યારબાદ :ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

પશ્ચિમોત્તાનાસન અભ્યાસ સરળ થઈ જતાં આ આસનની સરળ પદ્ધતિનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. સગવડતા ખાતર સરળ પદ્ધતિ પ્રમાણે આસન આવડી ગયા પછી સંપૂર્ણ આસનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો કાંઈ જ નુકસાન નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન ન કરવું. અન્ય સર્વ સ્ત્રી પુરુષો નિઃસંદેહ આ આસન કરી શકે છે.

લાભ

પેટની વધુ પડતી ચરબી ઓછી થાય છે. સાંધાઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે કમર દર્દ અને બીજા રોગો મરી જાય છે. શરીર સ્વચ્છ અને ધાટિયું બને છે. પગના સ્નાયુઓ મશકન થાય છે. ઉર્જાધામ (હૃદય) નો રોગ મટે છે.



સુપ્ત વજાસન (પહેલો પ્રકાર)

ચિત્ર નં. ૨, પૂણ સંખ્યા ૭૨ [૫૪ સંખ્યા ૭૬ જુઓ]

અહીં પ્રથમ આધ્ય આસન વિભાગમાં આપેલા ચિત્ર સંખ્યા ૧ (પૃ. સં. ૧૬) અનુસાર વજાસન કર્યા પછી હાથની મદદ વડે જમીન પર સર્પ જેવું, ૩ જેવી પીડ અને માથાની પાછળનો ભાગ જમીનને અડે રહે. બને હાથોને બને

બાંધ (ચાપા) પર રાખવા, હાથ જમીનને અડવા ન જોઈએ, આ સ્થિતિમાં ઘૂટણથી પગે જમીન પર પહોંચા થઈ જવાનો પણ સંભવ છે, પરંતુ પગોને ફેલાવા દેવા નહિ. બંને પગોને એક બીજા સાથે અડકેલાજ રાખવા. આંખો બંધ કે ખુલ્લી રાખી શકાય. શ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. શરીરમાં વધુ ખેંચાણ કેડીલાશ ન રહે પણ સમતોલ સ્થિતિમાં રાખવું.



સુપ્ત વજાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩ પૃષ્ઠ સં. ૭૨ [૫૪ સપ્થા ૮૦ જુઓ]

અમુક શ્રમસાધ્ય વિભાગમાં આપેલા (ચિ. સં. ૧, પૂ. ચિ. સ ૧૬) મુળ્ય સર્જિયા બાદ પીઠના ભાગને હાથની મદદથી ઉંચો કરવો અને માથુ જમીનને સ્પર્શતું રાખવું. ત્યારપછી બંને હાથો એકત્ર કરી છાતી નીચે પાંસળીઓ પર રાખવા. પીઠના ભાગને બંને તેડો ઉંચો રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથાને વધુ નજીક પીઠ-કમર તરફ લાવવા પ્રયાસ કરવો. પરંતુ આ દરમ્યાન માથુ તો જમીનને અડતુંજ રહેવું જોઈએ. આ આમનનો જ્યારે સ પૃષ્ઠ રીતે અભ્યાસ થઈ જાય, ત્યારે પગો ચાપા, પેટ, પાંસળીઓ છાતી, ગળુ, મોં, આંખ અને માથુ ઇત્યાદિ શરીરના અવયવો પર સારી રીતે ખેંચાણ થતું અનુભવાય છે. જેટલું વધુ ખેંચાણ, તેટલો વધુ લાભ. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય સ્થિતિમાં ચાલુ રાખવો, આંખ ખુલ્લી અગર બંધ રાખવી.

સુપ્ત વજાસનનો સમય

એકથી ચાર દિવસ અર્ધી મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સોળ દિવસ દોઢ મિનીટ, સત્તરથી પચ્ચીસ દિવસ બે મિનીટ. ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી યા પાંચ મિનીટથી પણ વધુ સમય થઈ શકે તો સારું. આ આસન પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ કરી શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન કરવું નહિ, આજ પ્રમાણે આ આસનના બીજા પ્રકાર માટે પણ એજ નિયમ છે.

અત્પશ્ચિમસાધ્ય આસનના વિભાગમાં જથ્થાવેલા વજાસનના તમામ લાભો સુપ્ત વજાસન થી મળે છે.

વિશેષ સૂચના

સુપ્ત વજાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન પગના સ્નાયુઓમાં અધિક ખેંચાણ અને વેદના થવાથી ઘણા સાધકો આ આસન ફેરવે છે. એવા લોકોએ સમજવું જોઈએ કે જેમ કડવું આપણે તાવના માટે અત્યુત્તમ છે—જરૂરી છે; તેવીજ રીતે આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન થતી સ્નાયુઆદિ અવયવોની ખેંચાણની વેદના પણ અનિવાર્ય અને લાભપ્રદ છે. કેમ કે આના અભ્યાસ પછીથી મળનાર મુદ્દ સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરતા રહી, થોડા સમય માટે થતા ક્ષણિક કષ્ટ સહન કરી નવજીવન — આરોગ્ય અને પ્રમત્ત ચિત્ત, સ્વાસ્થ્યનો વિચાર — લાભપ્રદ ધ્યાન તરફ વિચારવું જોઈએ. આમ આનંદ અને નિર્ભયતાથી આનો અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવો જરૂરી છે.

* * *

ઉદ્વર્ધાદ શિરાસન

ચિ. સ. ૪, પુષ્ક. ચિ. સં. ૭૩ [૪૪ સંખ્યા ૮૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસીને અને પગોને માથેની બાજુએ લખાવો. અને હાથોના પાંજરા (હથેલી) કમરની પડખે રાખો. ત્યાર પછી શ્વામને અદર ખેંચી અગર બહાર કાઢીને અને પગોને જમીન ઉપર એકી માથે ઉઠાવો. માથું આગળ લખાવી, અને પગોના ઘૂંટણ વચ્ચે અડાડો, શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો બંધ કરો. માથું ઘૂંટણે અડાડતાં ખ્યાસ રાખવો કે ઘૂંટણથી પગ વગર ન જોડાશે. આખું શરીર ખેંચાણે રાખવું. આ આમન અભ્યાસમાં હાથના પાંજરા અને નિતબજ જમીનને અડતા રહેવા જોઈએ; શરીરના એ સિવાયના બધા જ અવયવો ઉચ્ચાએતા રહેવા જોઈએ.

સમય

એકથી પાંચ દિવસ અડધી મિનીટ. ૭થી સોળ દિવસ પોખી મિનીટ, સત્તરથી પચીસ દિવસ એક મિનીટ. ત્યારબાદ એકથી બે મિનીટ સુધી મમય વધારવો.

લાભ

આ આમના અભ્યાસથી કમજિયાત - બાધકોષ્ઠતા મટે છે; અર્થાત જોનાથી નિરોધ કરીને મગ્નશુષ્કિ ક્રિયા-મજવિસર્જન અવરોધતામાં ગતિશીલ અવધવો બને છે. મગ્ન અવરોધથી મગ્ન પડ્યો રહી સડવા લાગે છે. આથી ગેમ ઉત્પન્ન થતો શિરોવેદના થવા માટે છે. આ સડતા મગ્નનો વિષયુક્ત પદાર્થ આંતરડાની અદરની મંચીઓ જોડે મસમં થતાં ઝેરી લક્ષણો ઉદ્ભવે છે. જેવા કે મુઝ્જાં, નાડીઓમાં અશક્તિ, શરીર ઠંડું પડવું, ઉવટી, ફોલ્લી વીગેરે થતાં જોવામાં આવે છે. આ દેહો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. પગના સ્નાયુમાં રક્તાભિમરણ ક્રિયા સારી રીતે થાય છે, પીઠ અને હાથોને પણ મારો હાથ દો થાય છે.



ઉર્ધ્વપાદ-હસ્તાસન

ચિ. સં. ૫, પુ. ચિ સં, ૭૪ [૫૪ ક્રમાંક ૮૨ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુધી બને પગના થાપાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો, પછી હાથોને માથા સહિત ઉંચકી પગના અગૂડા પાસે હાથ લઈ જઈ સ્થિર કરો. શ્વાસોશ્વાસ આયુ રાખવો. શરીરના અવધવો ખેંચાએવા રાખવા અને હાથ પગોને સ્થિર કરવા.

સમય

એકથી દસ દિવસ અડધી મિનીટ, અગીઆરથી પદર દિવસ ચોણી મિનીટ, પછીથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી ઉર્ધ્વપાદ-શિરાસનના તમામ લાભો મળે છે, તદુપરાત જોમના હૃદયની ગતિ-ધ્વજકારા-નાડીની અનિયમિતતા રહેતી હોય, અર્થાત અગી-આરથી પચોતેર વર્ષની ઉંમરમાં હૃદયના ધ્વજકારા દર મિનીટ ૫ ચોતેર થી ૫ આસી મુજબ નિયમિત હોવા જોઈએ, ને પ્રમાણે હૃદયની ગતિનું રહેતા અનિયમિતપણે

વધતા ઓછા પ્રમાણુમા નાડી-ધબકારા થતા હોય, આ મુજબની હૃદયની અનિયમિત ગતિ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે આ રોગ આ આસનના અભ્યાસથી મળી જાય છે હૃદય રોગના રોગીએ આ આસનનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ નિ સદેહ જરૂર કાયદો થશે



સર્વાંગાસન (હલાસન-પહેલો પ્રકાર)

ચિ સ ૬, પુષ્ક સ ૭૫ [પૃષ્ઠ સ ૮૩ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુધને બને પગોને હાથોના બળ પર ઉઠાવી પાછળની બાજુ લઈ જાઓ પગ સીધા રહે ઘૂટણોથી વળના ન પામે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું આસો આમ ચાતુ રાખવો આખો બધ અગર ઉઠાડી રાખવી બને હાથોને પીઠની બાજુ જમીનને અડાડી સીધા રાખવા મેરુદડ કમરની તરફ બનતી રીતે ખેંચાએનો રાખવો આ અવસ્થામા દાઢીને ગળામા અડકેલી રાખવી



સર્વાંગાસન [હલાસન-બીજો પ્રકાર]

ચિ સ. ૭, પુષ્ક સ. ૭૬ [પૃષ્ઠ સ ૮૪ જુઓ]

પહેલા પ્રકારમા બતા આ મુજબની પરિસ્થિતિમા રહ્યા બાદ બને હાથોને એકબીજા સાથે બીડાવીને માથા નીચે જમીનને અડતા રાખવા

સર્વાંગાસન [હલાસન-ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૮, પુર્ણ સ. ૭૭ [૫૪ ક્રમાંક ૮૫ જુઓ]

પ્રથમ પ્રકારનું હલાસન કર્યાપછી બને હાયોને માથાની ઉપરની બાજુ જમીનની સપાટીએ રાખી મને પગના અંગૂઠા બને હાયની આંગળીથી પકડવા.

સર્વાંગાસનનો પહેલો પ્રકારનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવો અને બીજા તથા ત્રીજા પ્રકાર કરતાં અધિક સમય રાખવો, બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર સમયાનુસાર અનુકૂળતા મુજબ થોડો વખત અભ્યાસ રાખવો. જેમને પહેલો પ્રકાર, બીજા અને ત્રીજા પ્રકારથી અધિક અનુકૂળ રહે તેમણે પહેલો પ્રકાર વધુ સમય અભ્યાસ કરવો.

૮. સમય

એકથી છ દિવસ એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ દોઢ મિનીટ; તેરથી સોળ દિવસ બે મિનીટ. ત્યાર પછી શક્તિ, ડુંભર અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો.

લાભ

‘યથાનામ તથા ગુણુ’ અનુસાર આ આસનના અભ્યાસથી શરીરના (સર્વાંગ) બધાજ અવયવોને લાભ થાય છે, મેરુદંડ (કરોડના) ના બધાજ વિકાર દૂર થાય છે અને એમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. ગળાની શક્તિ વધે છે અને ગરદનના અવયવો પુષ્ટ બને છે. પેટના અનેક વિકારો મટે છે. પગના તળીઆની વેદના, ‘સોજો’, બળતરા ઇત્યાદિ વિકારો પણ મટે છે. પાહુ રોગી માટે આ આમન અતિ લાભપ્રદ છે. રક્તપિત્તના વિકાર વાળાને આ આસન આશિર્વાદ સમાન છે. શિષ્નેદ્રિય અને શુદ્ધાના રોગ માટે આ આસન સમબાણુ ઇલાજ છે. નાક, કાનના ક્રિયાતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્ર સશક્ત થાય છે અને અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. શ્વાસ અને ખાસીવાળાને આ આસન લાભદાયી છે. ખખા, પાસ-ળીની પીડા, હાથ પગોની બળતરા વિગતો મટે છે. શર્યાતનો રાજ્યક્ષમા અને બીજા કષ્ટદાયક રોગ આનાથી મટે છે. અડકાળ અને શિખનની પીડા, મૈથુનમાં અપ્રિયતા, અભિરુચિ વિગેરે વિકારો મટી જાય છે અને શરીર સુદૃઢ, સુદર બને છે. શરીરનું વર્જન મપ્રમાણુ જળાય રહે છે. સ્ત્રીઓ માટે પણ આ આમન અતિ લાભદાયી છે. સ્ત્રીઓના ગર્ભાંશય અને યોનિસ્કન્ધ વિકાર મટી જાય છે. પેટના અવયવો ક્રિયારીલ અને સશક્ત બને છે. સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ પણ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ સ ૮, પુષ્કૃં સ ૭૮, [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૬ જુઓ]

સર્વાંગાસનના પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવ્યા મુજબ કર્ષા બાદ સર્વાંગાસનના ત્રીજા પ્રકાર અનુસાર બને પગોની પાસે બને હાથો રાખી, બને પગોને જમીનનો સ્પર્શ કરતા રાખી બની શકે તેટલા બને બાજુ (ડાબી જમણી તરફ) ફેલાવવા આ વખતે પગના અગૂઠા હાથથી સખત રીતે પકડી રાખવા ઘૂટણોથી પગો વળવા ન દેવા તેમજ શરીરને પાછળની બાજુ જરાપણુ નમવા ન દેવું હ્રદય પગોને ખેંચાએલા રાખવા. આખો બંધ અગર ઉઘાડી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવે, દાઢી કઠકૂપમાં અડાડેલી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવું કે જોથી હાલવા ન પામે

ક

. વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન (અગ્રભાગ)

ચિ સ. ૧૦, પુષ્કૃં ચિત્ર સ ૭૯ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૭ જુઓ]

ચિત્ર સ ૧૦, (પુષ્કૃં ચિ સ ૭૯) નો અભ્યાસ ચિ સ ૬ (પુષ્કૃં ચિત્ર સ ૭૮) પ્રમાણે જ છે ફેર માત્ર આઠલોજ છે કે આ આમન કરતી વખતે શરીરના અવયવો માથુ, જાતી, હાથ, પગ, પીઠ, કમર આદિ કયી સ્થિતિમાં રહે છે, એ બતાવવા પુરતો જ આ પ્રકાર અને ચિત્ર જૂદા જૂદા બતાવવામાં આવ્યા છે કે જોથી સાધકને મરગતા અને સદેહ રહિત રાખવાનો જ આશય છે આ પ્રત્યક્ષ બતાવવા માટે જ એ જૂદા જૂદા ચિત્રો આપવામાં આવ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં આમન એક જ છે

સમય

એકથી દસ દિવસ અર્ધી મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ સહિત, ઉમર અને લાભ અનુમાર એ થી ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવે

સાલ

અધ્ધાંગ વાયુથી બચવા આ આસન અપ્રતિમ છે. આનાથી પગોનો (કંપ રોગ) ફૂગ્ગરી કે અચકિત મટે છે. શરીરની બેચેની મટી નર્મ સ્પૃતિ આવે છે. મોં, નાક, અને આંખોની ખીમારી માટે પણ આ આસન અતુકૂળ છે. આના અભ્યાસથી શરીરની કાન્તિ વધે છે. ચામડીનો રોગ પણ આના અભ્યાસથી મટે છે. એના અભ્યાસથી આરંભનો કેન્સર રોગ (નાસુર) મટે છે. ગળાનો સોજો અને શર્યાનના ટોન્સીલ્સ (ગળાની ઝાંઝીનો વધારો) મટી જાય છે. મોંની અંદરના ફોક્ષા તેમજ મોંના અન્ય રોગો પણ સારા થાય છે. હાલતા દાંતો આના અભ્યાસથી મજબૂત થાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. સ્મરણશક્તિ સમગ્ર-સનેજ રહે છે. શ્વાસનળી સશક્ત થાય છે. બગલોના દર્દો દૂર થાય છે. નજલો (મોનીઝરો) મટી છે. બગલ અને થાપાના સાંધાની ગાંઠો પણ મટે છે. નઠ રાખિ પ્રદિપ્ત થાય છે. વધારે પડતી કામવાસના અંકુશમાં આવે છે. સમધાતુના કફ, પિત્ત, વાત આદિ દોષો મટી સપ્રમાણમાં જળવાય રહે છે. ધનુર્વાતના રોગોને આ આસન સામપ્રદ છે. સ્વરમંગ સ્વરની કકંશતા મટી જાય છે અને કોકિલ કંઠ જેવો મધુર સ્વર બને છે. આ ઉપરાંત ખીજા અનેક લાભો પણ આ આસનના ચાલુ અભ્યાસથી મળતા રહે છે. આ આસન જેટલા પ્રમાણમાં પુરૂષને લાભપ્રદ છે તેટલું જ સ્ત્રીને પણ ફાયદા કારક છે આનો સતત અભ્યાસ જરૂરી રાખી એતું મહત્વ, ગુણ અને લાભોથી પરિચીત થવું જરૂરી છે.

એકપાદ બુજાસન

[ચિ. સં. ૧૧, પુર્ણ ચિ. સં. ૮૦ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૮ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસી બને પગોને સામેની તરફ લંબાવો. જમણા પગને જાંઘ-થાપા અને ઘૂંટણથી વાળી. જ્યેષ્ઠી બને ફાયતી. મદ્દથી જમણી. ખાંધ પર (ખંખા ઉપર) રાખો. બને ફાયતે જમીન પર રાખી તેના બળે લંબાવેલા હાથા પગપર ઉભા થવાનો પ્રયત્ન કરો. હાથો પગ ઘૂંટણથી વળવો ન જોઈએ, તેમજ જમણો પગ પણ ખંખા પરથી નીચે ઉતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. શરીરને હાથા પગ પર ઉંચું કરતા પહેલાં શ્વાસને બેંચી રોકવો. પછી ઉભા થવાને પ્રયત્ન કરવો. ઉભા થયા પછીજ

શ્વાસોશ્વાસ ચાતુ રાખવો. આપો ઉઘાડીજ રાખવી. આખું શરીર ખેચાએતું રહેતું જોઈએ. શરીર સીધું રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથું આગળ નમવા ન દેવું. આ મુજબ જમણા પગથી ક્રિયા કરીને તરત એ પ્રમાણે ડાબા પગથી કરવું. અર્થાત્ ડાબા પગને ચાપામાંથી અને ઘૂંટણથી વાળી ડાબા ખભા પર ચડાવવો. જમણા પગને સામે લખાવેલો રાખવો. બંને હાથો જમીન પર ટેકવી તેના સહારાથી ઉભા થવાને પ્રયાસ કરવો. ઘૂંટણથી જમણો પગ વળવા દેવો નહિ, તેમજ ખભા પર રાખેલો ડાબો પગ નીચે ઊતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. બાકીની ક્રિયા પહેલા મુજબજ છે.

સમય

એકથી પાંચ દિવસ બે વખત, ૭ થી સોળ દિવસ ત્રણ વખત, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ચાર વાર સુધી વધારવો. ૭

લાભ

મુઠ્ઠી તાવ (ટાયફોઇડ) પછીથી શરીર ફૂલી જાય છે, આ આસનના અભ્યાસથી તેમ ને થતા સપ્રમાણ સુડોગ રહે છે, વિકૃત કે બેડોગ બનવા પામતું નથી. 'ખમાતું' દર્દ મટે છે. નિતબ અને કમરના સ્નાયુ સશક્ત બને છે. પગની પિડી મંજૂત થાય છે. ઘૂંટણનો સોજો મટે છે. ફરણીઆનો વિકાર (દોષ) મટે છે. કલેજનું (યકૃતનું) દર્દ પણ સાફ થાય છે, એના રોગીને તત્કાલ લાભ થાય છે



દ્વિપાદ-ભુજાસન

[ચિ. સં. ૧૨, પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૮૧ [૫૪ ક્રમાંક ૮૯ જુઓ]

જમીન પર બેસી બંને પગોને સામેની બાજુ લખાવો ત્યારપછી ચિ. સં. ૧૧ પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૮૦ અનુસાર જમણા પગને ચાપા અને ઘૂંટણથી વાળી જમણા ખભા પર રાખવો. તે પ્રમાણે ડાબા ઘૂંટણને પણ ડાબા ઘૂંટણથી વાળી ડાબા ખભા પર રાખો.

બને પગના તળીઆં બેગાં કરી મોં આંખે રહે તેમ કરવાં. બને હાથોને જમીન પર ટટાર રાખવા. શ્વામ ખેંચી બને હાથોના આધાર પર શરીરને ઉપર ઉચકવું, ત્યાર બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો આંખની દ્રષ્ટિ પગના અંગૂઠા પર જ રાખવી. શરીર ખેચાએલું રાખવું. હાથો સીધા અને ટટાર રાખવા, જે કોણીયી વળવા ન પામે. તેમજ શરીર હાથવાકે ડોસવા દેવું નહિ. અભ્યાસ પૂર્ણ થઈ જતાં ધીમે શરીર નીચે આવવા દઈ બને નિર્ભય જમીન પર અડવા દેવા, આ મમયે વધુ જીતાવળ કરવી નહિ, નહિ તો બેસણમાં વામવા-કે દર્દ થવાનો સંભવ રહે છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૪૫ સેકંડ ત્યારપછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુમાર ૪૫ થી ૬૦ સેકંડ સમય લંબાવવો.

લાભ

જેઓને આગમ રહેતી હોય, પેટમાં બારેપણુ લાગતુ હોય, તૃષ્ણાઆધિક વારવાર આવતી હોય, મદાગ્નિ થતી હોય એમને માટે આ આસન અતિ લાભદાયી છે. હાથ, મથું અને ખભામાં શક્તિખળ સચાર પામે છે. કાનોની સણુમણુટી મટે છે. પાંચળી, ચાપા, અગર તેની સન્ધિ સ્થાનની પીડા મટે છે.

શુદ્ધમાં તીવ્ર વેદના (acutpain), કઠી કઠણુ અગર દીલો, એવી મળવિસર્જનની અનિયમીતતા, મળત્યાગ વખતે શુદ્ધદારમા અવાજ થવો, અપાનવાયુના વિકૃત થવાથી મૂળવિમર્જન અનિયમીતપણે થવું છત્યાદિ વિકારો આ આસનના અભ્યાસથી નિઃસંદેહ મટી જાય છે.

મેંમાં વારવાર યૂક આવવું કે લાગ જરવી, શરદીયી ગળાના અવાજમાં ફેરફાર (ફાટયો અવાજ) થયો હોય, ખાટા, મીઠા, કડવા વીગેરે ઓડકાર આવતા હોય છત્યાદિ રોગોમાં આ આમનના અભ્યાસથી ઘણી જ સારી અસર થઈ લાભ થાય છે. કમરનું દર્દ મટે છે ઉપરાંત કમરમાં જામેલી ચરબી (એડ) અધિક પ્રમાણમાં હોય તો તે જીતરી જઈ કમર સપ્રમાણુ બને છે.

ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર (અપૂર્ણ)

ચિ. સ. ૧૩. પૂર્ણ સં. ૮૨ (૫૪ સંખ્યા ૬૦ જીઓ)

જમીન પર ચત્તા સુધી જઈને બંને પગોને ધૂણેમાથી વાળી નિતબની પાસે જમીનને પગનાં તળીઆ અડતાં રહે તેમ રાખો. બંને પગોની વચ્ચેનું અંતર ચારથી છ આંગળ રાખવું. તેમજ બંને હાથોને કોણીથી વાળી માથાની બંને બાજુએ જમીન પર રાખો.



ચક્રાસન બીજો પ્રકાર [સંપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૧૪ પૂર્ણ, સં. ૮૩ (૫૪ સંખ્યા ૬૧ જીઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૧૩ (પૂર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૮૨) માં બતાવ્યા મુજબની સ્થિતિમાં રહીને શ્વાસને અંદર ખેંચી કમરથી માથા સુધીનો શરીરનો પાછળનો ભાગ ઉપર ઉઠકો અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. માથુ બંને તેટલું પીઠની તરફ વાળવું બંને હાથો બંને ત્યાં સુધી સીધા રાખવા, આંખો ઉઘાડી અગર બંધ રાખવી. શરીર સ્થિર રહે તેમ કરવું, હાલવા દેવું નહિ. હાથ પગને પોતાની જગ્યા પરથી ખસેડવા નહિ. બંને તેટલા, જોમ બંને તેમ પીઠનો ભાગ ઉપર ઉઠકવા પ્રયત્ન કરવો. અર્થાત આ આસન કરતી વખતે શરીરને જોગ આકારમાં વાળવાનો ઉદ્દેશ છે. બનતા વખત સુધી આ સ્થિતિમાં રહીને નીચે ઉતરતાં પહેલાં શ્વાસને ફેરસામાં ખેંચીને શરીર નીચું પાડવું. બાદ શ્વાસો શ્વાસ સામાન્ય મુજબ ચાલુ રાખવા.

સમય

૧ થી ૫ દિવસ બે વાર, ૬ થી ૧૧ દિવસ ૩ વાર, ૧૭ થી આગળના દિવસોમાં સહિત, ઉંમર અને સામ મુજબ ૩ થી ૫ વખત ફરવું. અભ્યાસની શરૂઆતથી જ

એકી વખત કરવું હોય તો એકથી બે કે ત્રણ મિનીટ કરી શકાય. આ આસન સ્ત્રીઓને પણ લાભદાયક છે.

લાભ

યોગાભ્યાસના કેટલાંક આમનો એવાં છે કે તેનો સાંખા મમય સુધી અભ્યાસ નરી રાખના ધડપણના ચિન્હો દેખાતાં નથી અને યુવાની સાંખા વખત સુધી ટકાવી રાખે છે. એ પ્રકારના આમનોમાં આ (ચક્રામન) આમન પણ એક અતિ મહત્વનું છે. પીડ (બરડાની કચેડ) મેરદડ અને આખા શરીરમાં સ્થિતિસ્થાપકતા હોવી જરૂરી છે. આ એક યુવાનીનું લક્ષણ છે. મેરદડ અને શરીરના અન્ય સાંધાઓમાં બ્યારે અકકડતા આવી જાય છે, ત્યારે સ્થિતિસ્થાપકતા નષ્ટ થઈ જાય છે અને યુવાની માંગ વૃદ્ધત્વના લક્ષણો વહેવાં પ્રદર્શિત થાય છે. આથી યોગાભ્યાસ આવા અકળે આવના વૃદ્ધત્વના ચિન્હો રોકે છે અને યુવાવસ્થા લાખો વખત ટકાવી રાખે છે, તેમજ શરીરની પ્રકૃતિ-સ્વાસ્થ્ય મંજૂથી શુભ પરિણામદાતા છે.

આ આમનના અભ્યાસથી આંખની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે, ગળાના અવાજની મધુરતા વધે છે અને કંઠના અવાજની ગતિ સ્પષ્ટ થાય છે. કદ્દ મિશ્રિત વાયુવિકાર થતાં થાપાના માધામાં, ગળામાં, ગળાના પાછના ભાગમાં, ખજામાં અને બગલમાં નાના બેાર આકારની થની ગઠિયાં થતી જોવામાં આવે છે. આ ગાઠોથી કેટલીકવાર દુઃખાવો પણ થાય છે, કેટલીકવાર પાકે પણ છે. આ બધા વિકારો આ રોગથી મટી જાય છે. ચામડીની રક્ષતા (કરચની) મટે છે અને શરીર ભરાવદાર બને છે. જેથી ચામડી યુવાવસ્થા માફક તંબ અને તેજસ્વી થવા માંડે છે. શુભ રોગ માટે આ આમન અત્યંત લાભદાયક છે. મુત્રની રૂકાવટ, ઉવટી થવાની ઝખના. પેટનું ડુલી જવું. કમરનું દર્દ—પીડા, તેમજ દમના રોગી આ આસના પ્રભાવથી આરામ મેળવી પુનઃ આરા થાય છે. ક્યારેક હાથ પગમાં કાઠીઓના ચટકા જેવી પીડા થતી હોય, કેટલીક વાર દાદ બળતી હોય અને વીછીના ડંખ જેવી વેદના થાય, તેમજ પરિણામે બેસતા કે ઉડતા ક્યાંયે શન્તિ થતી નથી અર્થાત જીવન અશાન્તિ યુક્ત બની જાય છે. આ તમામ દોષો આ આસનના નિષ્ક્રિય અભ્યાસથી મટી જાય છે.

નાનપણમાં અથવા મોટપણમાં ક્યારેક તાવ અગર બીજા કોઈક રોગ બાદ પગના સ્નાયુઓમાં વિકાર રૂપે અશક્તિ આવે છે, આ પીડા પણ આના નિરંતર અભ્યાસથી મટે છે. આ આસનના અભ્યાસ સમયમાં તેલ માલિસ કરવું જરૂરી છે

ભુખ મારી રીને લાગરા માંડશે તેમજ હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબુત મશકત અને કમ્પાવવા બને છે. આઠમાં પ્રકારમાં પરિણમેનું ઓળચ-તત્વ વધુ પ્રમાણમાં મસ્તકમાં પ્રવેશે છે. કર્ણરોગી માટે પણ આ આસન શ્રેષ્ઠ રીતે લાભદાયી છે.

ઉષ્ટ્રાસન

ચિ. સં. ૧૫, પૂજુ. ચિ. સં. ૮૪ [૫૪ સંખ્યા ૬૨ જુઓ]

અથ શેતે પદયુગ્મ વ્યસ્તં પૃષ્ઠે નિધાયપિ ધૃતં કરામ્યામ્ ।
આકુંચયેચ્ચૈવ હૃદાસ્યમૂર્ધ્વમુષ્ટ્ર ચ પીઠં મુનયો વદંતિ ॥

— ચો. પ્ર.

અં ને પગોને ધૂણીથી વાળી જમીન પર રાખવા. બને પગની ઝેડીઓ પર બને નિતંબ રાખો, બને પગની ઝેડીઓ નજીક રાખવી. ત્યારબાદ બને હાથોથી બને પગની ઝેડીઓ પકડવી, પછી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને કમરના ભાગને ઉપરની બાજુ ઉઠાવવો. બને હાથે સીધા રાખવા. માથું પીઠ તરફ લઈ જવું. આખા શરીરનું વજન પગની આગળીઓ અને ધૂણી પરજ રહે. આખો બધે અગર ઉઠાડી રાખવી. આખું શરીર ખેંચાએનું રહેવું જોઈએ. શરીર ઉપર લઈ ગયા બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવા. શક્તિ અનુસાર આસન કર્યા પછી બને ડનસકોરા દ્વારા શ્વાસ ખેંચી ફેફસામાં ભરીને પગની પિંડીઓ પર ખેંચી જવું. ત્યારબાદ શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ખે વાર, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ઓ વાર, ૨૧ દિવસ બાદ શક્તિ, ઉમર અને ક્ષાયદા મુજબ ૩ થી ૫ વખત અભ્યાસ વધારવો. વધુ સમય આસન કરવાનો મહાવરો થઈ ગયા પછી ૧ થી ૩ મિનીટ કરી શકાય છે. ચક્ષુસન અને કિન્દ્રામન આમનના અભ્યાસ દરમિયાન, મનમાં ધૈર્ય રમરણ ચાલુ રાખવું. કેટલાક કારણો જપ્ત કરતા રહેવું અગર ગુરુ રમરણ કરતા રહેતા અધિક વખત આ આસન કરવાની મુમમ્તા પ્રાપ્ત થાય છે.

લાભ

જેમના શરીરમાં લોહી અશુદ્ધતા વધી ગઈ હોય અગર માસ અને ધાતુમાં વિક્તી થઈ હોય, પરિણામે ચામડી અને શરીરનું ગળાવું (દુબળા પાણું) જેવા રોગ થાય છે. આ રોગો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. તેમજ વાતજ, કફજ અને પિત્તજ રોગો નિવારણાર્થે પણ આ આસન અત્યુત્તમ છે. ગુદાની પાસેની બે આંગળી જગામાં ધ્રુવશી-ફોલ્લી, ફોડા થઈ આવે છે, તેમજ સોજો પણ આવી જાય છે, બાદ પીડા વધવા માંડે છે. કેટલીક વાર સોજા રૂપમાં માસમ પડતું નથી પરંતુ લાંબા ગાળે એ રોગ ભગંદરમાં પરિણમે છે. આમ તો ભગંદર કેટલાએ રૂપમાં હોય છે, પરંતુ એમ તો ખાતરી નજ આપી શકાય કે આ આસન અભ્યાસથી ભગંદરના તમામ પ્રકારના રોગ મટી શકશે. તો પણ વાતજ, પિત્તજ અને કફજ રૂપના પરિણમેલા ભગંદરથી પીઠા છૂટવાની સંભાવના તો ખરીજ. ક્યારેક આ ભગંદર વૃષણ અને ગુદાની વચ્ચેના ભાગમાં ફોલ્લો પાછી પુટે છે ત્યારે ભગંદર કહેવાય છે. આ આસન આ પ્રકારના બધા રોગો માટે આશિર્વાદ રૂપ છે. પ્રદર અને પ્રમેહના રોગી પણ આ આમનથી શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત કરે છે.



હંસાસન [અપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૧૬, પૂર્ણ ચિ. સં. ૮૫ [૪૦૪ સંખ્યા ૯૩ ગુચ્છો]

ખં ને પગોને ઘૂંટણથી વાળી, ઘૂંટણો જમીન પર ટેકવી જાતી અને માથુ આગળ મુકવી રાખી બિસવું. તારપછી બંને હાથો વાંકા રાખી બંને કોણી નાભી સ્થાન પર રાખવી.



હંસાસન [સંપૂર્ણ]

ચિ સ ૧૭ પૂર્ણ ચિ સ. ૮૬ [૫૪ સંખ્યા ૮૪ જુઓ]

ચિત્ર મંખ્યા ૧૬ પૂર્ણ ચિત્ર. સ. ૮૫ મા બતાવ્યા મુજબ બેઠા પછી શ્વામ
ખેચી ફક્કામા ભરવો, ત્યાર પછી પહેલા જમણે પગ પાછળની તરફ સીધો કરવો,
કરવો ત્યારબાદ તરત ડાબો પગ પણ જમણા પગ પેઠે સીધો કરવો ધીમે ધીમે
માથાના ભાગને નીચેની તરફ નમાવી જમીનનો સ્પર્શ કરવો શ્વાસ સામાન્ય રીતે
આવુ રાખવો. આ વેળા હાથની કોણી નાભિ પરથી હઠવા પામવી ન જોઈએ હાથ, પગ,
શરીરના બીજા અંગો ઢીલા હોવા ન જોઈએ પગના ઘૂટણો પણ નમવા ન પામે
આખો ખુરી રાખવી અગર બધે કરવી યથાશક્તિ આસનનો અભ્યાસ થયા બાદ
પહેલાની પેઠેજ એક પછી એક પગ સીધો કરી બેઠું થઈ જવું. પહેલા માથું જમીનથી
ઉઠાવવું, ત્યારપછી પગોને સકોચવા, પગોને મકોચતી વખતે કુલક કરવો અર્થાત્
શ્વાસ રોકવો આ આસન કરતી વેળા શરીરની કોઈપણ બાજુ ઢળી ન પડાય તે િચારવું
શરીરનું તમામ વજન હાથ, પગ અને માથા પર રાખવું હંસાસન કરતા એ પ્યાવ
રાખવે કે આમા ફક્ત પગની આંગળાઓ અને માથું જ જમીનને સ્પર્શતું રહેવું
જોઈએ આ ક્રિયાને હંસાસન કહેવામા આવે છે ત્યારે પગની આંગળી અને માથું
જમીનને અડકતું રહેતું નથી ત્યારે અર્થાત્ પગ અને માથું ઉપર રહે છે તે અવસ્થામા
આ આસનનું નામ બદલાય જાય છે અને તેને 'મધુરાસન' તરીકે ઓળખવામા
આવે છે આસનનો અભ્યાસ થઈ રહ્યા પછી પહેલાનો જમીન પર પગો રાખવા ત્યાં
પછી બેસી જવું

હંસાસનનો સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ૧૭ થી ૨૪ દિવસ
૪૫ સેકન્ડ, ત્યારપછી શક્તિ ઉમર અને લાભ અનુસાર ૧ મિનીટથી સવા મિનીટ
સુધી સમય વધારવો

લાભ

અરુચિ, મદાગ્નિ ખાશી, કોષ્ટરુધિ, વીગેરે મંત્રી જાય છે ટોન્સિલ્સ (તાળવામા
સોજો આવેલો) અને તાળવાની માંસપેશીમા કોપિત ક્રૂ 'તાનુક્રુક' નામે રોગ ઉપન્ન

થવે, આ આમનના અભ્યાસથી મરી જાય છે. ભૂખ વધે છે. ઋષ્ટાને (કેટલીક ને) અપનાદ રૂપે આ આસનની આવશ્યકતા નથી; જ્યારે વધુ ભાગને આ આસન ધણું જ લાભપ્રદ છે.



મયૂરાસન

ચિત્ર સંખ્યા ૧૮ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૭ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૫ જુઓ]

घरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्यापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दंढवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥

— ધેરડ સહિતા

ચિ. મ. ૧૬, (પૂ. ચિ. સ ૮૫) મા બતાવ્યા મુજબ કયાં પછી બને પગો ધીમે ધીમે સીધા કરવા. પગો જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા નહિ. એ પ્રમાણે માથુ પણ જમીનને અડવુ ન જોઇએ. આખા શરીરનો ભાગ હાથના પગ પર જ રહેવો જોઇએ. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીર ઢીલુ પડવા દેવુ નહિ; પરંતુ સમસ્ત શરીર તાણુ પામતુ (તણાતુ) કે ખેંચાતુ રાખવુ. શ્વામેશ્વામ ચાતુ રાખવો.

શ્વાસ લેતી વખતે જમીન પર ગળડી પડવાની બીતિ થાય તો થોડી થોડીવાર શ્વામ રોકી પણ શકાય; તેમજ ચાતુ પણ કરી શકાય છે. આ ક્રિયા મુજબતુ આસન ‘મયુરાસન’ તરીકે ઓળખાય છે. મયુરાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથુ અને પગ મમતોય રહેવા જોઈએ કે જે જમીનને સમાંતર હોય, અગર માથા કરતા પગ થોડા ઉંચા પણ સર્પ શકાય છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ. ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૧૦ સેકન્ડ થી એક મિનીટ સુધી સમય લખાવી શકાય છે.

લાભ

જેમ મોર જેર પચાવી શકે છે, તે પ્રમાણે આ આસનના અભ્યાસથી સાધકને લાભ થાય છે. જેમ પ્રયત્ન અગ્નિમા કોઈ આહુતિ પડતાં જરૂર થઈ જાય છે, તે પ્રમાણે

આ આમનના સાધકે લીધેનો આહાર, સારી રીતે પાચન થઇ વિશુદ્ધ રસ, રક્ત આદિ ધાતુઓમા, શરીરમા પરિવર્તન થાય છે શરીરના તમામ વિકાસે પ્રશમન પામે છે જેમ અશુદ્ધ લોહુ, સોતુ ઇત્યાદિ ધાતુ અગ્નિમા શુદ્ધ થાય છે તે મુજબ આ આસનના અભ્યાસીએ લીધેનુ શુદ્ધ, સાત્વિક ભોજન શરીરમા નિ સદેહ અધિકાધિક પ્રમાણમા આરોગ્યતા આપે છે અને પોતક તન્વો તૈયાર થાય છે તેમજ મગ્નમાદિ વિગતિય દ્રશ્યો બહુ જ અલ્પ પ્રમાણમા કચરા રુપે પરિણમે છે અર્થાત રક્તાદિ સપ્તધાતુઓની વધુ પ્રમાણમા વૃદ્ધિ થાય છે શરીર બળવાન અને સુદૃઢ તથા પુષ્ટ બને છે અન્ય કંઠ્યુ વ્યાયામ કરનારાને આહાર વધુ પ્રમાણમા જરૂરી હોય છે, જ્યારે યોગાભ્યાસીને અધિક આહારની જરૂર રહેતી નથી આનુ પ્રધાન કારણુ એ છે કે યોગસાધનાથી સમસ્ત અવયવો (અંગ-પ્રત્યંગ) રજ્જે ગુણુ અને તમોગુણુ રહિત બને છે અને સાત્વિક ગુણુથી ઓતપ્રોત થાય છે. આથી બધી ઈદ્રિયો તથા અસ્યવોમા રોગમુક (રોગીણ) ધાતુ પ્રમાણમા તદન અપજ રહે છે. જ્યારે કઠોર-સ્ખત વ્યાયામ કરનારા અનેક રોગ જેવા કે મેદ વૃદ્ધિ, અગર શરીર ક્ષીણતા અને વાત, પિત્ત, કફ ઇત્યાદિ પ્રકોપથી પીડિત જેવામા આવે છે આટલા જ નહિ પણ એથીયે અધિક લાભો આ આમનમા સમાયા છે બધાના રોગનુ મુગ કારણુ મળઅવરોધ (કબજઆત) અપચો, મદગ્નિ વીગેરે છે આ આસનનો અભ્યાસ શરૂ કરતાજ ઉપવા ત્રણેય રોગોત્પાદક કરણો નાશ પામે છે આખો તેજસ્વી બને છે, પાસળીઓ, ગળામા, હાથોમા, આગળીઓમા અસીમ શક્તિ વધે છે પેટનો વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, જેથી શરીરનુ સમશિતોષ્યમાન જળવાય રહે છે અર્થાત ન્યા નેટલી ગરમી અગર શરદીની જરૂરીઆત હોય ત્યા તેટલી, પ્રમાણમા મળી રહે છે

મયુરાસન કોણુ ન કરી શકે ?

અનિમારનો રોગી, હાથબ ૩ પ્રેશરવાળા, પણ આ આમન ન કરે. (તેમના માટે વર્જિત છે) જેનુ શરીર અધિક દુર્બળ છે તેવાએ આ આમન કરવુ નહિ જે ખાંસી તેમજ મુઝાંથી પીડિત હોય, જેની આખોમા લોહીનો વધુ સચ્ચાર હોય, અર્થાત, જેની આખો લાસાચ રહેતી હોય તેવાએ પણ આ આમન ન કરવુ જે સ્ત્રીઓને યોનિરકન્ધ, ગર્ભાશય અથવા રજ્જ્ય દોષથી સતાન થતા ન હોય તેમણે અવસ્ય પરિશ્રમ લઇને પણ આ આમન કરવુ. તેજ પ્રમાણે જે પુરુષોની ખાખી દોષ, તથા વીર્વાયક કોળની નબ

જાઈ અશક્તિ હોય તથા શિષ્નેદ્રિય, નમેની શિયિલતા હોય, તેવાં કારણોથી પુત્રોત્પત્તિમાં અસમર્થ હોય તેમણે પણ આ આમન અચુક કરવું. અમે એમ તો ખાત્રી નથી આપતા કે ઉપલા બધાજ દોષો માટે સો ટકા આ આમનથી કાયદો થાય જ પરંતુ ૨૫ થી ૪૦ ટકા અવસ્ય લાભ થવાની નિઃમદ્દેદ શક્યતા છેજ.

卐

મયૂરી આસન

ચિ. સ. ૧૯ પૃષ્ઠાં ચિ. સં. ૮૮ [૫૪ મધ્યા ૯૬ જુઓ]

ચિત્ર મં. ૧૮ (પૃષ્ઠ મં. ૮૭) અનુમાર કયાં પછી એજ સ્થિતિમાં પદ્મામન કરતી વેળા શરીર ડામાડોળ થઈ પડી જવાની બીતિ રહે છે. જેટલી કાંડામાં શક્તિ હશે તે પ્રમાણમાં, તેમજ શરીરના અંગ પ્રત્યંગો પર નિયંત્રતા (કાબુ) જેટલા પ્રમાણમાં વધુ હોય એવાઓજ આ આમન ઘણીજ સરળતાથી કરી શકશે, જે દ્વારા અવસ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરી શકશે. પદ્માસનની સ્થિતિમાજ માથુ અને પગ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ સમય દરમ્યાન અવસ્ય આંખો ખુલી રાખવી. આ આમનના યથાયોગ્ય અભ્યાસ પછી જમીન પર ઉતરતા પહેલા પગોને લાપાલી વાળી દેવા અને પછી બેઠા થવું.

સમય

આ આમન મયૂરામનના બતાવેલા મમયની માત્રામાજ કરવું.

લાભ

મયૂરામનના તમામ લાભો આ આમનદ્વારા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વધુમાં આના અભ્યામથી પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. કમરની નસો - નાડીઓ સશક્ત બને છે. શુદ્ધાદારની સક્રિય - વિકાસની શિયિલતા મટે છે, અર્થાત તે સશક્ત થાય છે. અડકાળની બિમારી માટે આ આસન અતિ લાભદાયી મનાયુ છે.

卐

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભૂમિ સ્પર્શાસન (પહેલો પ્રકાર)

ચિ. સં. ૨૦ પૂર્ણ સં. ૮૯ [૫૪ સંખ્યા. ૬૭ જુઓ]

જમીન પર સીધા બેસીને બે પગોને ડાબી અને જમણી તરફના જોડલા પ્રમાણમાં લંબાવી શકાય તે મુજબ ડાબી અને જમણી બાજુ પ્રવરવા. બે હાથો પાછળની બાજુ લઈને ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડવું, આમ કરતાં જમણા હાથની મુઠી વાજેલી રાખવી. ત્યારપછી શ્વાસ બેઝીને જમણા ઘૂંટણને મોથી સ્પર્શ કરવો, પછીથી શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. જેમના પેટમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તેમણે પ્રથમ શ્વાસ બહાર કાઢીને ઘૂંટણે મોં અડાવવું. જો મોં ઘૂંટણ સુધી પહોંચતું ન હોય તો જોડણ શક્ય બને તેટલું ઘૂંટણ તરફ મોં લંબાવવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે મોં ઘૂંટણને અડાડવા પ્રયત્ન નરી રાખવો. સતત પ્રયત્ન કરતા રહેતા અવસ્ય મોં ઘૂંટણને અડશે. મોં ઘૂંટણે અડાડતાં ઘૂંટણથી પગો વળાને ઉચ્ચકાય જવાનો સંભવ છે, પરંતુ પગને ઉચ્ચ થવા ન દેતાં જમીનને સ્પર્શતાજ રાખવા.

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન (બીજો પ્રકાર)

ચિત્ર સ. ૨૧; પૂર્ણ સં. ૯૦ (૫૪ સંખ્યા ૬૮ જુઓ)

ચિ. સ. ૨૦ (પૂર્ણ ચિ. ૮૯) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્યાપછી, મોંને ડાબા પગના ઘૂંટણને અડાડવું. એ પ્રમાણે સંભવિત ન બને તો ચિ. સં. ૨૦ (પુ. ચિ. સ. ૮૯) મુજબ પ્રયત્ન કરતા રહેવું.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ અડધી મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ ૧ થી દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન

(મંપૂર્ણ)

ચિ. સં. ૨૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૧ (પૃષ્ઠ મંથ્યા ૯૯ જુઓ)

ચિ. મં. ૨૦ (પુ. સં. ૮૯) અને ચિ. મ. ૨૧ (પુ. ચિ. સં. ૯૦) નો અભ્યાસ પૂરો થતાં ઘડી, છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. આરંભમાં કદાચ કેટલાક દિવસ છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને અડશે નહિ, તો પણ અભ્યાસ જારી રાખવો. મોં, પેટ અને છાતી અને તેટલા પ્રયત્ને જમીનને અડાડવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. હાથો કમરની પાછળ લઈ જઈને મુઠી વાળી કાંકુ પકડેલું રાખવું. આખું શરીર ખેંચાતું રાખવું; ઢીંચું કરવું નહિ.

સમય

૧ થી ૧૫ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૧૬ થી ૩૦ દિવસ ૪૦ સેકન્ડ; ત્યારબાદ શકિત, ઉંમર અને સામાનુભાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો, કે જે એથી પણ વધુ નમય સુગમતાનુભાર કરી શકાય છે. આ આસન સ્ત્રી પુરુષ તમામને માટે અનુકૂળ છે.

લાભ

આ આમનના અભ્યાસથી શરીરના મર્વ અવયવોને પુરતો વ્યાયામ મળી રહે છે. ક્યારેક વધુ પગપાળા ચાલવાથી, અધિક મૈથુન કરવાથી, મીઠું (નમક), ખટાઈ (આમલી), લાલ મરચાં—મમાલાના અધિક સેવનથી, સખ્ત તડકામાં વધુ વખત ફરવાથી, જોકે—આઘાત, વધુ ચિંતા, સખ્ત વ્યાયામ या સખ્ત પરિશ્રમ કરવાથી પિત્ત પ્રકોપ થાય છે. આ કુપિત થએલો પિત્ત શરીરનાં હારોથી બહાર નીકળવાને બે માર્ગ પકડે છે, એક તો ઉપરનો માર્ગ કાન, નાક, મોં આંખ આદિ અને બીજો નીચેનો માર્ગ ગુદા, સિંગ, યોનિ આદિથી અધોમુખી માર્ગે બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે પિત્તનો વધુ પ્રમાણમાં પ્રકોપ થતાં કેટલીક વેળા પિત્ત લોહીમાં બળે છે અને રોમકૂપો થી (જિદ્રોદ્ધાર) પણ બહાર નીકળે છે. અને તે રક્તપિત્ત તરીકે ઓળખાય છે. આ

આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન કાળજી, ખરોડ, જઠર, ગુદા આદિ તમામ અવયવો પર યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રભાવ પડે છે. જેથી બધાજ અવયવો પોતાની કાર્યશક્તિ જાળવી યોગ્ય રૂપમાં ક્રિયાશીલ રહે છે. પરિણામે આ આમનથી ઉપરના બધા રોગો નાંધ પામે છે, કલેજા, ખરોડ જેવા અનેક નાણુક અને મહત્વનાં અવયવો નિરોગી રહે છે. પગ કમર, હાથ, શરીરના તમામ સાંધાઓમાં પણ સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. રુધિરાભિવણની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ રૂપે ચાલુ રહે છે, જેથી બાળકના શરીરની જેમ કાયમી ચેતનત્વ માલમ પડે છે. વૃધ્ધાવસ્થાથી દૂર રાખનાર આસનો પૈકીમાં આ પણ એક મહત્વનું આસન છે. આ આસન સંબધે એટલું પણ જણાવવું જરૂરી છે કે, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગાભ્યાસની રૂચિ - અભિપ્ત્તિ અગે આવનાર સાધકોમાં જે જે સ્ત્રી - પુરૂષે માનસિક દૃઢતા અને બુદ્ધિ સ્થિરતા સાથે યોગાભ્યાસ કર્યો છે, તેઓએ આ આસન દ્વારા અત્યંત લાભ મેળવેલા છે. ચાલુ સમયમાં પણ શ્રદ્ધાળુ અને ઉત્સાહી સાધક યોગ્ય પ્રમાણમાં લાભ મેળવી રહ્યાં છે. બ્રહ્મચારી, વાનપ્રસ્થી, તપિ-મુનિ, સન્યાસીને આનાથી જોડેલા લાભ મળે છે, એટલા જ પ્રમાણમાં આ આસનના અભ્યાસથી ગૃહસ્થીને પણ ફાયદો થાય છે. જેથી ગૃહસ્થીના સ્વૂપ અને સુક્ષ્મ શરીરનો ઉત્કર્ષ થાય છે.

સિંહાસન

ચિ. સ. ૨૩, પુણ્ય સ. ૯૨ [૫૪૪ સપ્થા ૧૦૦ગુઓ]

અં ને પગોને ધૂણથી વાળી પાછળની બાજુ લાવવા, અને તેની એડી પર બેસવું. એડીઓ નિત બની બંને બાજુ પર રહેવી જોઈએ, બંને ધૂણો એક બીજાથી ૭ ઇંચ દૂર રાખવા. જમણા હાથના પગને જમણા ધૂણ પર અને ડાબા હાથના પગને ડાબા ધૂણ પર રાખવો. પેટ દબાવેલું રાખવું, છાતી ડુલાવી રાખવી, મોં ઉઘાડું રાખીને બંને તેડલી જીભ બહાર કાઢવી. આખો ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. મોનો અંદરે ઉપલી તરફ ખેંચાયેલો - તણાતો રાખવો. શ્વાસ કંઠથી લેવો અને છોડવો. પેટનો સક્રિય-વિકાસ ચાલુ રાખવો. હાથથી પગના ધૂણો સપ્ત રીતે દબાવેલા રાખવા આખું શરીર ખેંચા-એલું રાખવું. હાથની આંગળીઓ પણ બંને તેડલી આંગળના ભાગમાં તણાતી રાખવી.

મેરદણ આગળની તરફ દબાવે, આ આમનના અભ્યાસીએ થોડા દિવસો માટે શરૂઆતમાં મોં વધારે નિકમાવવું નહિ, તેમજ જીભને પણ વધુ તાણુ કરી બહાર કાઢવી નહિ અને આંખો પણ વધુ તાણુ કરી ખોલવી નહિ. અભ્યાસ-મહાવરો થયા બાદ; યથાશક્તિ આંખ ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. જખરજરતીથી દાંતોના જડખાં વધુ પહોળાં કરતાં જડખાના માંધા પણ છુટા-ઢીલા પડી જવાની સલાવના છે દરેક સ્ત્રી પુરુષ આ આમન કરી શકે છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ અર્ધાં મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભાનુમાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય. એકી સાથે એક મિનીટ ચાલુ-સતત અભ્યાસ ન થઈ શકે તો ત્રુટક ત્રુટક પણ કરી શકાય છે.

લાભ

જેમ સિદ્ધત્વ વક્ષસ્થય (છાતી) પહોળું ઉન્નત, શક્તિવાન અને વિકસીત હોય છે અને કમર પાતળી હોય છે, તે મુજબ આ આસનના અભ્યાસીનું શારીરિક બંધારણ પણ તેવું જ બને છે. તન્દુરસ્ત શરીરનાં અનેક લક્ષણો છે, જેમાંથી છાતી પહોળી, ઉચી અને પેટ દબાએડું - નાનું એ પણ એક લક્ષણ છે. જેમ આ આસનના ચિત્રમાં પ્રત્યક્ષ ગળાની ઉપરની ઝાનેન્દ્રિયો જોઈ શકાય છે, એ મુજબજ એના ગુણુ દોષ-લક્ષણો છે. અર્થાત્ સશક્ત થાય છે, તોતડાપણુ મટે છે. ઉપજીદવા પણ સશક્ત થાય છે. જીભની સ્વાદ-પરીક્ષા નષ્ટ થઈ હોય તો તે યોગ્ય રૂપમાં પાછી પરિવર્તન થાય છે, અને યથાર્થ રૂપે - સ્વાદ પરીક્ષા પ્રાપ્તિ થાય છે. ગળાની અદર જીભ પાસેની અમીરસ (લાળ) ઉત્પન્ન કરતી માંસ પ્રતીઓ પણ સશક્ત થઈ યોગ્ય રૂપમાં કાર્યશીલ બને છે ખોરાકની પાચન ક્રિયામાં જે રમ (અમીરમ) ની આવશ્યકતા છે, તે પાચકરસ પૂરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાચનશક્તિની ક્રિયામાં સહાયક થાય છે. હોઠ પર અને માલ પર આરોગ્યની તેજસ્વિતાને આભાસ સ્પષ્ટ થાય છે. બહુ તિકારથી મોના એજીની કપતા-ક્રમરી પણ આ આમનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે. અર્ધાંગ વાયુ (લકવા) થી પીડિત રોગી માટે પણ આ આમન હિતકર છે, મો સુદર બને છે. અને શરીરની ચામડી યુવાની પેઠે ચમકી ઉઠે છે-શરીર કાન્તિવાન થાય છે. વૃધ્ધાવસ્થાના બધા લક્ષણો નાશ પામે છે. કાનના અદરના પડદા મજબૂત બને છે, ગળાની

ઉપરની નસ-નાડીઓ સશક્ત બની નિયંત્રણમાં આવી શકે છે. આંખોની દૃષ્ટિ-નયોત્તેજ્ય તેજસ્વી બને છે. આંખી માથાને સારો ફાયદો-લાભ પહોંચે છે. કપાસ અને આખા શરીરની ચામડી-ત્વચા-વાન ચમકતી; તેજસ્વી રહે છે. વૃધ્ધાવસ્થાની ચામડી સંકોચ-કરચલી પડવી અને ધ્રુવરે નેવાં લક્ષણો આવવા પામતાં નથી. વિશેષ કરીને ગળાના તમામ અવયવો વિકસીત અને મશક્ત બને છે.



ગરુડાસન

મિ. સ. ૨૪ પૂર્ણ (મિ. સ. ૯૩ [૫૪ સંખ્યા ૧૦૧ જુઓ]

જમીન પર સીધા ઉભા રહીને (ડાબા પગના આધારે ટટાર રહીને) જમણો પગ ઘૂંટણથી વાળીને ડાબા પગને ફરતે ભેરવવો, તેમજ ડાબો અને જમણો હાથ પણ એકબીજા સાથે લપેટી દેવા. બને હાથના અંગૂઠા ભેગા કરીને નાકના આગળના ભાગમાં લગાડવા. આંખો ઉધાડી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. બને તેટલું શરીર રીધું રાખવું. તેમજ ડાબો પગ ઘૂંટણથી વાળવા ન પામે તે ધ્યાન રાખવું. આ પ્રમાણે જમણા પગ પર ઉભા રહી ડાબા પગને જમણા પગ ફરતે ભેરવવો.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૮ થી ૧૫ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

લાભ

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ આ આસન કરી શકે છે. આના અભ્યાસથી પગના સ્નાયુઓમાં નવશક્તિ સંપાદન થાય છે. શરીરનો ઘાટ પણ સંપ્રમાણ જળવાય છે યાપા અને પિડાનો દુઃખાવો મટે છે, હાથોની કમતાકાત-નબળાઈ મટે છે. આ આસન મનોનિગ્રહ માટે ધણુ જ સહાયક છે. જેતુ મન ચચળ છે, મનોવૃત્તિ અસ્થિર હોય તેવાને માટે આ

આમન મિત્ર જેવો દિતકારક-સદકાર પાપીને મનોવૃત્તિ સ્થિર કરે છે. આમનના અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન, મનમાં શુભ વિચારોનું ચિંતન કરવું. આના અભ્યાસથી શરીરની નિર્બળતા પણ મટે છે.



પાદાંગુષ્ઠાસન

ત્રિ. સ. ર્ષ : પૂર્ણ સં. ૯૪ [પૃષ્ઠ મધ્યા ૧૦૨ શુઓ]

પગોની આંગળીઓના આધારે જમીન પર ખેસી જવું. પગના તળીઆ અને એડી ઉઠાવેલા રાખવા. જમણા હાથની આંગળીઓ જમણા પગના તળીઆ પાસે અને ડાબા હાથની આંગળીઓ ડાબા પગના તળીઆ પાસે રાખવી જમણા પગને ડાબા પગના ઘૂંટણ પર રાખવો, અને ડાબા પગને શીવની (ગુદા અને અડકોપ વચ્ચેનો ભાગ) પાસે રાખવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. કમર, પગ અને માથું સમરેખામાં રાખવું. અને હાથોની આંગળી જમીન પરથી ઉઠાવી લેવી, શરીર સમતોલ સ્થિતિમાં આવતાં જને હાથોને કમર પર રાખવા. આ આસન કરતા સમયમાં શરીર હલકું ઊભક થવા સંભવના છે. મન સ્થિર હશે તો સમગ્ર શરીર આપમેળે સ્થિર રહેશે. બુદ્ધિ પણ સ્થિતપ્રજ્ઞ હશે, તોજ આ આસન મરણતાથી ઘર્ષ શકશે. આ આમન વાસ્તવમાં જેટલું સહેલું અને અરળ જણાય છે, તેટલું અનુભવે કઠણ સમજાશે. કેમકે આખા શરીરનો આધાર અને વજન પગના આંગળા, તળીઆ અને શીવની પર જ રહે છે. આખો ઉઘાડી રાખવી. શરીર સાધારણ ખેચાતુ રાખવું. આ ડાબી તરફનો (વામ અંગ) અભ્યાસ છે. એ પ્રમાણે જમણી બાજુ પર પણ અભ્યાસ કરવો, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ ગણાશે. આમાં ફરક એટલો જ છે કે ઉપર રાખેલો પગ નીચે લાવવાનો છે અને નીચે રાખેલો પગ ઉપર મુકવાનો છે. પગની ફેરવણી કરતી વેળા હાથોથી જમીનનો આધાર લેવો.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ. ૧૬ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

મનને સ્થિર કરવા આ આસન ઉત્તમ છે. આના અભ્યાસથી પગની આંગળીઓ મજબૂત-સશક્ત બને છે. વીરવાહિની નાડી અને મુત્રમાર્ગ પણ સશક્ત થાય છે. ગૃહસ્થીઓએ એક મિનીટથી વધુ સમય આ આસન કરવું નહિ.



એકપાદ-શિરાસન

ચિ. સં. ૨૬ પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૫ (પૃષ્ઠ સપ્થા ૧૦૩ જુઓ)

જમણા પગને જમીન પર સીધો લાવવો, પછી ડાબા પગને ખભા પર ચઢાવીને ગળાની પાછળ લાવવો. બંને હાથો જોડીને છાતી સામે લાવવા છાતી અને માથું ટુલાવી રાખવું. જમણા પગને બીજકુલ સીધો રાખવો. શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને 'પ્રેચાયેયું' રાખવું. આ એકાંગી માધન થયું. એ પ્રમાણે બીજા અંગે પણ કરવું. અર્થાત ડાબા પગને સીધો જમીનને અડતો રાખવો અને જમણા પગને ખભા પર ચઢાવી ગળાની પાછળ રાખવો ત્યાર પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ શેષવિધિ કરવી.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

જે સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત થતો હોય, જેનો ગર્ભાશય નબળું હોય, તેમને માટે આ આમન ખરેખર અવસ્ય લાભદાયી અને શ્રેષ્ઠ છે. અડકોલ ટુલી જવા, અથવા તેમાં દર્દ થવું તથા મસા (પાઇન્ડ-બ્રાસીર-મુખવ્યાધિ) પણ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે. બોજનમાં અરુચિ, હાથ પગોમાં સોજો આવવો, અને શ્વાસ નળીની અશક્તિ-નબળાઇ ઇત્યાદિથી પીડાતાઓ માટે આ આસન અત્યુત્તમ અને લાભદાયી છે.

દ્વિપાદ-શિરાસન (અગ્રભાગ)

ચિ. સ. ૨૭ પુર્ણ સં. ૬૬ [૪૪ મંખ્યા ૧૦૪ જુઓ.]

જેમજા પગને પાછળની બાજુ ખભા પર સહ ડાબી તરફ સાવવો (માયાની પાછળ ગરદન પર), બને દ્વાયોને મામે જમીન પર દૃ રીને રાખવા, ત્યારપછી દ્વાયોને આધારેજ આખુ શરીર જમીનથી ઉપર ઉચકવું. આંખો ઉઘાડી રાખવી. માથુ અને છાતી બને તેટલા ઉપર સાવવા. શ્વામ ફેફસાંમાં બરી શરીર ઉપર ઉચકવા પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખુ શરીર તણાવુ રાખવું. પછી શ્વામ ફેફસાંમાં બરી ધીમે ધીમે જમીન પર બેસવું.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને સામાન્યમાર ૧ મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

લાભ

દ્વાયોના સ્નાયુ બળવાન બને છે. પીઠની કચેડ (મેડુલ) ની કમજોરી મટે છે. ખભાની શક્તિ વધે છે. પગોની પિ ડીમાં શક્તિ આવે છે. બને બાજુની પાસંળાઓનો દોષ મટે છે. શરીરની કૃચ્છા દુર્બળતા, ક્યારેક શરીરનું જકડાઈ જવું, શરીરની શક્તિની ખામી — અશક્તિ જેવા વિકાર અને નિર્બંધતા દૂર થાય છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ વધે છે. ઇન્દ્રિયોમાં નવશક્તિ સંચાર પામે છે. ગુદાનો ભાગ મજબૂત થઈ તેનો વિકાર મટે છે. મગજનું માર્ગ શુદ્ધ થાય છે, અને શરીરનું બારેપણ મટે છે.

દ્વિપાદ - શિરાસન [પૃષ્ઠભાગ]

(ચિ. સં. ૨૮ પૂર્ણ સં. ૯૭ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૫ જુઓ)

ચિત્ર સંખ્યા ૨૮ (પૂર્ણ સં. ૯૭), એ ચિત્ર સંખ્યા ૨૭ પૂર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૯૬) નોજ ભાગ છે. તેનોજ અભ્યાસ છે. સાધકને કક્ત પગ અને પીઠની સ્થિતિ બતાવવાના હેતુથીજ આ આસનનો પાછળનો ભાગ બતાવાયો છે. દ્વિપાદ શિરાસનનો આગળ અને પાછળના બે રૂપો છે. બંનેનો સમય અને લાભ પણ એક સરખો છે.



સુપ્ત દ્વિપાદ - શિરાસન

(ચિ. સં. ૨૯, પૂર્ણ સં. ૯૮ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૬ જુઓ]

જમીન પર સીધા સ્થાનધર્મિને ચિ. સં. ૨૭ (પૂર્ણ ચિ. સ. ૯૬) માં બતાવ્યા મુજબ પગોને માથાના પાછળના ભાગ પર રાખવા, બંને હાથોની આંગળીઆને પરસ્પર બીડાવી, કમરના પાછળના ભાગ પર રાખવી. આ વેળા છાતી નીચે માથુ દબાવવાની સંભાવના છે. પરંતુ એમ થવા ન દેતા માથાથી પગોને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જે સાધકના પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોય તેનાથી આ આમન સરળ રીતે થઈ શકશે નહિ. એવાઓ એક એક પગ માથા પર ચઢાવી પ્રયત્ન કરતા રહેવાથી મહિના બે મહિનામાં આમન માધ્ય થશે.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૬૦ સેકન્ડ અથવા એક મિનીટ. ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ દોઢ મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

લાભ

ચિત્ર મખ્યા ૨૭ (પુર્ણ ચિત્ર સખ્યા ૯૬) મા બતાવ્યા મુજબના બધા લાભો આ આમનથી મળે છે ઉપરાંત આ આમન અભ્યાસથી પીડનું દર્દ અને મેદૃધિ દૂર થાય છે માથાની પાછળનો ભાગ (ગરદન) સુદૃઢ બનાવવાને આ આમન ધણુ જ લાભદાયી છે. આના અભ્યાસથી ગાદ અને શાંત નિદ્રા આવે છે. શારિરીક સ્ફુર્તિ વધે છે મગ્ગરોધ (કબજઆત) થી પીડિતો માટે આ આમનનો અભ્યાસ અવશ્ય હિતકારી છે. કમર અને ચાપાના માધાની વેદના પણ મટે છે એ ઉપરાંત બીજા અને લાભ એના અભ્યાસથી થતા રહે છે

ॐ

કુકકુટાસન

[ચ સં. ૩૦, પુણ્ય સ ૯૯ [પૃષ્ઠ મખ્યા ૧૦૭ જુઓ]

પદ્માસનં સમાસાદ્ય જાનૂર્વૌરંતરે કરી ।

કૂર્પરાભ્યાં સમાસીનો મંચસ્યઃ કુકકુટાસનમ્ ॥

— થો પ્ર

પ્રથમ જમીન પર પદ્માસનમા બેસી જાઓ હાથ ડાબા પગની પિંડી અને ચાપા વચ્ચે કોણી સુધી રાખવો, એ મુજબ જમણે હાથ જમણા પગની પિંડી અને ચાપા વચ્ચે કોણી સુધી પ્રવેશ કરાવવો શ્વાસ ફેફસામા ભરવો અને હાથના પગને જમીન પર ટેકવી હાથના બન્ને આખા શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવવું. શરીર જમીનથી ઉઠાવ્યા પછી શ્વાસ ચાતુ રાખવો આખો ઉઠાડી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવું, હાલવા દેવું નહિ છાતી અને માથુ ઉપર ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરવો અને પગો હાથની કોણી સુધી ઉંચા ચગવવા પ્રયાસ કરવો શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવ્યા પછી શરીરને સ્થિર રાખી બન્ને નસકોરાથી શ્વાસ ભરીને ધીમેધીમે જમીન પર પહેલાંની માફક બેસી જવું

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ ત્યારબાદ લાભ, ઉમર અને શક્તિનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય લખાવવો

લાભ

બધા જ સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આસન અનુકૂળ છે જેમને પેટમાં ફૂમિ થયા હોય તેઓને માટે આ આસન વધુ લાભદાયી છે સ્ત્રીઓને માસિક રજોદર્શન સમયમાં થતી અસ્વસ્થતા, થાપાઓમાં ફુગાવો કે અકડાવુ, ભારેપણુ વીગેરે આના અભ્યાસથી સહજે મળી જાય છે પગોનુ ઘેડોળપણુ, તેમજ નમળાઈ પણુ મળી જાય છે હાથોની શક્તિ વધે છે પેટના નાના મોટા તમામ અવયવો પર આનો સારો પ્રભાવ પડે છે અને નિર્વિ કાર તથા સશક્ત બને છે શરીર સુદર ઘાટિતુ, સુડોગ અને આકર્ષક થાય છે આ આસનના કાયમ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી યુવાનીના તમામ લક્ષણો જળાય રહે છે શરીરની નસ, નાડીઓની નખળાઈને લીધે જેમનામાં નિર્બળતાના કારણે ક્રોધ અને મોહ વિશેષ પ્રમાણમાં છે તેને આ આસન અતિ લાભદાયી છે, કારણ કે આના અભ્યાસથી નસનાડી ધત્ત્યાદિ મજબૂત થાય છે, મન શાન્તિશાળી શાત અને આત્મવશ રહે છે સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ દૂર કરવા આ આસન ધણુજ સહાયક છે બને હાથો અને ગામ્માં નવશક્તિનો સચાર થાય છે સ્નાયુ શુભનો વ્યાધિ શાત પડે છે



ગ ભાં સ ન

ચિ સ ૩૧ પૂર્ણ ચિ સ ૧૦૦ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૧૦૮ જુઓ]

ચિત્ર સખ્યા ૩૦ (પૂર્ણ ચિત્ર સ ૯૯)માં બતાવ્યા મુજબ બને પગોની પિડી અને થાપાની વચ્ચેથી બને હાથો કોણી સુધી બહાર કાઢીને, કોણીથી હાથોને વાળવા તથા જમણા હાથથી જમણો કાન અને ડાબા હાથથી ડાબો કાન પકડવો આખો ખુલી રાખવી આસોઆમ આનુ રાખવો શરીરને તણાવેથી સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવુ, ૫મ્ હાથવા-ડાહવા દેવુ નહિ માથુ ઉપરની તરફ લાવવા પ્રયત્ન કરવો શરીરનો બધો જ

આધાર અને બાર નિતાંબ પર રહેવો જોઈએ. શરૂઆતમાં સાધકને આનો અભ્યાસ કરતા જમીન પર ગળડી પડવાની મંભાવના છે. થોડા દિવસો જમીનનો આધાર, સમ્પર્ક કરતા રહેવાથી અભ્યાસ સરળ થશે, જેથી પછીથી ગળડી પડવાની શકા રહેશે નહિ. થીખાડ-સાધકે પ્રારંભમાં દિવાલનો આધાર લેવો ઠીક રહેશે, પછીથી દિવાલનો આધાર લેવાની જરૂર રહેશે નહિ.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૮ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ અને ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને સામાન્યાર ૧ મિનીટ સુધીનો અભ્યાસ વધારવો.

સાધ

બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય અને જે સ્થિતિ રહે છે તેવી જ આ આસનનો અભ્યાસ કરતા સાધકની (અભ્યાસ દરમ્યાન) રહે છે એથી આ આસનને 'ગર્ભાસન' નામે ઓળખવામાં આવે છે. ફેર એટલો જ છે કે બંને પગોની વચ્ચે ગમસ્થ બાળકના હાથ હોતા નથી. જેમ બાળકનું શરીર સુકોમળ અને નરમ રહે છે, તેમ આના અભ્યાસથી સાધકનું શરોર (કોમળ અને નરમ) આકર્ષક બને છે. વાયુવિકારના ધર કરી બેઠેલા વ્યાધિઓ અને છાત્ર પર કાંઠા જેવું નીકળી આવવું, તેમજ કેટલીકવાર છાત્ર પર ફેલાવા પડવા, બળતરા થવી, છાત્ર થોથરાવી, કેટલીક વેળા મામના અંકુર-ફાલ્લા નીકળી આવવા ઇત્યાદિ દોષો નિવારણ માટે આ આમન પુરતું મદદગાર બનશે. હોઠોના વિકારો માટે પણ આમન ઘણું જ અનુકૂળ છે. હોઠોના રોગથી પીડિત સાધકે મોંમાં હવા ભરીને આમન દરમ્યાન મોં સંકોચ વિકોચ કરતા રહેવું. તેમજ કફ અને વાયુના દરદીઓ માટે પણ આજ આસન લાભકારી છે. જે યુવાન સ્ત્રી પુરુષોના મોં પર ફેલાલી નીકળી આવે છે, તેમણે આ આમન અવસ્થા કરતું જ જોઈએ, જરૂર નિઃશક લાભ થશે જ. આન્ત્રપૃચ્છ (એપેન્ડીમાઈટિસ) અને કોલાઈટી જ રોગથી ઘેરાએવાને માટે આ આમન રામબાણ છે. આનાથી પાચનશક્તિ પણ ખૂબ વધે છે. પેટનો વાયુવિકાર પણ મટે છે. સ્ત્રીઓને રજોદર્શન દરમ્યાન પેટની નીચેના ભાગમાં જે પીડા થાય છે તે પણ આ આસનના અભ્યાસથી મટી જશે. મુત્ર માર્ગ સ્વચ્છ અને શુદ્ધ બનશે.

વીર્યસ્તંભનાસન

શિ. સં. ૩૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૧ (પૃષ્ઠ સપ્થા ૧૦૬ જુઓ)

જમીન પર સીધા ઉભા રહો. બંને પગો વચ્ચે ૩૩૩ થી ૪ ફુટ જેટલું અંતર રાખો. બંને હાથોને કમરના પાછળના ભાગ પર લઇ ને ડાબા હાથે જમણા હાથનું કાંડું પકડો. શ્વાસ ફેફસામાં રોકીને ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળવો અને ડાબા પગના અંગૂઠાને નાકથી સ્પર્શ કરવો. બાદ શ્વાસ આંધુ રાખવો. બનતા વખત સુધી એ સ્થિતિમાં રહીને ફરીથી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને સીધા ઉભા થવું. પગના અંગૂઠાને નાકથી સ્પર્શતી જમણા પગને ખીસકૂવ પણ વળવા દેવો નહિ, પરંતુ દ્રઢતા પૂર્વક સીધો રાખવા પ્રયત્ન કરવો. છાતી ફૂલાની રાખની અને સમગ્ર શરીર તણાતું રહે તેમ કરવું. આખો જથ્થો કરવી. પેટ દબાતું રાખવું. બંને પગોને ઠીક રીતે સ્થિર રાખવા, તેની જગ્યા પરથી જરા પણ ખસવા ન દેવા. ઉપર આવ્યા પછી જ નિવાસોશ્વાસ આંધુ રાખવો આ મુજબ આ વીર્યસ્તંભન આસનનો ડાબી તરફનો અભ્યાસ થયો એ મુજબ જમણી તરફ કરવું, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ અભ્યાસ થયો ગણાય.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૬ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુમાર ૩૦ સેકન્ડથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

લાભ

આ આમન અતિ મહત્વનું છે. આ આસન વૃદ્ધાવસ્થા મટાડનારું અને યુવા વસ્થાનું પ્રેમપુર્વક રક્ષણ કરનારું છે. આના અભ્યાસથી રચુલ અને સુદૃઢ ઇંદ્રિયો સનેજ થાય છે અને ઝોજસ ઐષ્ટ રીતે વળે છે, ધાતુક્ષય અને કુપિત વાયુથી તથા મીઠાઈ ઇત્યાદિ સાકરવાળા ગળ્યા પદાર્થો અધિક પ્રમાણમાં આરોગવાથી ‘મધુ પ્રમેહ’ થાય છે, તે પણ આ આમનના વિધિપુર્વકના સતત અભ્યાસથી મટે છે નિદ્રાનાશ, કુકો શ્વાસ, શરીરમાં દુર્ગંધ, અંગો અવ્યવસ્થા આનિ, ગળામાં ધરધરા કરના

અવાજ, અકસ્માત એકાએક સ્વામ રુધાવો, ક્યારેક ગરમી તો ક્યારેક શરદીનું એકાએક પરિવર્તન પામવું, અકારણ અતિ હુખ લાગવી, શરીરમાં બેચેની લાગવી, હૃદય જ્વર, શરીરનું બારેપણું (સ્થૂણકાય), સફી ખાંસી, મગ્ગાવરોધ આદિ અનેક વિકારો આના અભ્યામથી મટી જાય છે. એનું જેવું નામ છે તે મુગ્ધજ એ વીર્ય સ્તબ્ધન માટે અપ્રતિમ-આદિતિય છે. એના કાયમી અભ્યાસીની પ્રજા (મતાન) નિરોગી, વીર્યવાન, ઓગસ્વી, તેજસ્વી અને બુદ્ધિમતાવાળી ઉપન્ન થાય છે પ્લીહોદર, બધ્ધોદર, જલોદર, (બરોડ, કબજાઆત, અને જલધર) જેવા અનેક રોગો મટાડવાને આ આમન અતિ ઉપયોગી છે. અતિ નિદ્રા રોગ, ઉબકા આવવા, અશક્તિ, શરીરમાં લોહીનું ઓછાપણું (લોહીની અવપતા) હાથ, પગના તાળીઆ ઠંડા રહેવાં, વીર્યનું પાતળું થવું, અશુદ્ધ વીર્ય આદિ અનેક વ્યાધિઓ મટી જાય છે.

શરીરમાં કૃપિત થએલો અધોવાયુ જે શુભ અને સોજો પેદા કરે છે, તેનું અંડકોશમાં પ્રવરવું, થાપા અને શિષ્નેદ્રિયના સાંધામાં દાખલ થઈને દુષિત કરવું તથા અંડકોશની વૃદ્ધિ સોજો લાવવો એ બધા દોષો આ આસનના નિયત અભ્યામથી મંપૂર્ણ રીતે મટે છે, તેમજ બીજા અનેક લાભો પણ મળે છે. સ્ત્રીઓ પણ આ આસન કોઈપણ પ્રકારના અપવાદ વિના કરી શકે છે, જેથી તેમને પણ યોગ્ય લાભ મળશે



સુપ્ત ધનુરાસન

(ચિ. સં. ૩૩, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૧૦ જીઓ))

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દણ્ડરૂપૌ કરૌ ચ પૃષ્ઠે ધૃતપાદયુગ્મમ્ ।
હૃત્વા ધનુસ્તુલ્યપરિવર્તિતાન્નિ નિઘાય યોગી ધનુરાસનં તત્ ॥

— ઘેરંડ સહિતા ૨. ૧૮

જમીન પર પેટના આધારે સૂઈ જઈને, બંને પગો ઘૂંટણની વાળવા અને ડાબા હાથે ડાબા પગની ઝોડી-ઘૂંટી પકડવી; જમણા હાથે જમણા પગની ઝોડી-ઘૂંટી પકડવી. શ્વામ ફેફસામાં ભરીને રાખો. માથું, છાતી અને ડ્રૂટીની નીચેનો ભાગ પેડું સહિત જમીનથી ઉપર ઉઘો રાખવો. ફક્ત પેટનોજ ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. ત્યાર પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને ઠીક રીતે ખેંચાતું રાખવું. આ વેળા પગો કમર પાસે આવવાની સંભાવના રહે છે, પરંતુ પગો કમર પર આવવા દેવા નહિ. શરીર ધનુષ્ય આકાર જેવું બનાવી રાખવું. હાથ અને પગોમાં ઠીક પ્રમાણમાં તાણુ રહેવી જોઈએ. ત્યારપછી ફેફસામાં શ્વામ ભરી બંને પગોને હાથોથી છોડી આખું શરીર જમીન પર ઢાળવું. આસનનો અભ્યાસ પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ થઈ ગયા બાદ શરીરનો આગલો અને પાછલો ભાગ હીચકા પેડે ઝુલાવી શકાય છે. આગલો ભાગ ઉપર અને પાછલો ભાગ નીચે એવી રીતે ઉપર નીચે ઝુલાવી શકાય છે.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ બે વાર, ૧૧ થી ૧૫ દિવસ ૩ વાર, ૧૬ થી ૨૨ દિવસ ૪વાર, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભાનુસાર ૬ વાર સુધી અભ્યાસ લાંબાવવો.

લાભ

આ આસનથી આખા શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં વ્યાયામ મળી રહે છે. ખાસ કરી જી, મેરદંડ (ક્રોડ) અને કમરની કમતાકાત-નળજાઈ મટાડવાને અત્યુત્તમ છે. એનાથી

જાતીએ બામ વિકાસ પામે છે. કસોટીનું દંડ, મુજરી ક, મૂલ્યરૂપ અને આંકડોના રિકારો તેમજ ટિનેન્ડ્રિવની નિર્માણના આદિ અનેક વ્યવિષ્યો મરી જાય છે. પથરી (અમરી) મેમમાંથી આ આમન મુક્તિ અપાવે છે. પેશાબ થીને ધીમે થીને અન્યથા, પેશાબમાં જાગતમ, તથા પીશાબના વેગને રૂપેએ આદિ વ્યવિષ્યો પૂર્ણ રીતે નાશ પામે છે. જંઘરયામાં મજૂના શરીરો તળી જાય છે, પરંતુ આ અમના કાલમ અભ્યાસથી જંઘરયામાં પણ શરીર ય્યાર અને કમલપુ -અકકઃ-મિલિ રહે છે. તેમજ મુલ્યસ્થાનાં જુલુ કરીને તમામ સમજો જંઘરયામાં જાગતમ રહે છે.

જાગતીર (મથા-પાછા) ના થોળીને પણ આ આમન મળેજા સામ આપે છે. વળી વપુપ્રક્રિયા પ્રધાન વ્યક્તિ માટે તો આ આમન અશિર્વાદ રૂપે છે. પરસેવો, મોંઘાની દુર્મંધ, મગજનું દંડ, અદ્યાર—જોગતમાં અરચિ આદિ રિકારદમે થતા માટે મરી જાય છે. આ નિયમ જીવન અનેક પ્રકારના સામો આના અભ્યાસથી મળતા રહે છે.

ક્રી

વૃક્ષાસન

ચિ. સ. ૩૪, પુર્ણ સ. ૧૦૩ [૪૬ મધ્યા ૧૧૧ જુઓ]

જામીન પર સીધા ય્યાર ઉભા રહીને બને દાયો બને બાજુ ઉપર સીધા ઉચ્ચ થયે. ઉભા રહેતાં શરીરનું વજન પગના આગળના ભાગ પર આંગળીઓ પર જ રહેતું જોઇએ. પગના તળીઆ જામીનને અડવા ન જોઇએ. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખો ઉચાડી રાખવી. આખુ શરીર તાજીને ઉપરની તરફ ખેંચાતું રાખવું. યથાશક્તિ અભ્યાસ કર્યા પછી બને દાયો કમર નીચે લાવવા, અને પગના તળીઆ પર સીધા ઉભા રહેવું.

૮ દિવસ સુધી ૨૦ સેકંડ. ૯ થી ૧૪ દિવસ ૪૦ સેકંડ, ૧૫ થી ૨૨ દિવસ ૬૦ સેકંડ (એક મિનીટ) ત્યાર પછી ઉભર, શક્તિ અને સામાનુસાર દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો

હાથ પગોની મુન્નરી, નાડીઓની નિર્બળતા—કમતાકાત, છાતીનું દર્દ, પાંસળીઓની દુર્બળતા, ગળાની નબળાઈ, પગના તળીઆનો દુઃખાવો, પગની આંગળીઓની અશક્તિ આદિ અનેક પ્રકારના વિકારોના નિવારણાર્થે આ આસન ધણું જ અનુકૂળ છે. શરીરની ઉંચાઈ વધારવી હોય તો પહેલાં ૨૫ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરતા રહેવું, અવસ્થ ઉંચાઈ વધશે જ. ઉંચાઈ વધારનારા ખીજપણુ અનેક આસનો છેઃ જોવાં કે પશ્ચિમોત્તાના સન, હ્રસ્વાસન, ભુજંગાસન, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન વીગેરે. જુદામનનો અભ્યાસ સ્ત્રીઓ માટે પણ અનુકૂળ છે.



યોગિક, મનાપેલાનિક
તેમજ ફરતી ઇલાજ

તન્દુરસ્તી હોવા છતાં પણ

શરીર અને મનને યોગ્ય કર્મશીલ રાખવા માટે
મળગોઘન કર્મ, આસન અને પ્રાણાયામ

ઉમેશ પ્રાત કાળમાં અગર સાંધકાળે નીચે જણાવ્યા મુજબ યોગ્યાભ્યાસ કરતા રહેવાથી ઔષધિયમાં કોઈપણ રોગથી બચી શકાશે અને મોઢપણ પ્રકારનો રોગ થવા પામશે નહિ, શકિત, ઉમર અને ઋતુ તથા લાભાનુસાર નિરતર અભ્યાસ ચાલુ રાખવો રોગીઓ માટે આ મથમાં બીજા કેટલાક નિયમો અને સચમ સમજાવવામાં આવેલ છે

આસન	મિનીટથી	મિનીટ સુધી
(૧) શિરામન	૧૦	૬૦
(૨) શવાસન	૫	૪
(૩) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૨	૪
(૪) ઉત્થાનપામન (દ્વિપાદ)	૧	૨
(૫) ભુજંગામન	૧	૨
(૬) એકપાદ શયભાસન	૧	૨
(૭) શયભામન	૧	૦
(૮) જાતુ શિરામન	૧	૩
(૯) પશ્ચિમોત્તાનાસન	૧	૧૫
(૧૦) પૂર્ણ પદ્માસન	૧	૧૫
(૧૧) મત્યાસન	૧	૨
(૧૨) લોવાસન	અડધી	૧

(૧૩) સુપ્તાવજારાસન	૧	૧
(૧૪) વિપરીતકરણી	૨	૫
(૧૫) સુપ્તા ધનુરાસન	૧	૨
(૧૬) હલાસન	૧	૩
(૧૭) પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૮) અથવા અધ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૯) ચક્રાસન	૧	૨
(૨૦) દ્વિપાદ ચિરાસન	૧	૨

— ૦ —

અન્ય આનુષંગિક અભ્યાસ

અભ્યાસ-ક્રમ	મિનીટથી	મિનીટસુધી
નૌસિ-કર્મ	૧	૨
અનુલોભ-વિલોભ પ્રાણાયામ	૩ થી	૬ વાર
ક્યારેક નેતિ, ધૈતિ અને નૌસિ કર્મ		
પણ કરવા,		
નૌસિ ક્રિયા		૩ વાર
કરવી નેતિ, ધૈતિનો સમય નિશ્ચિત નથી.		

ઉપર જતાવેલા આમનો અને આનુષંગિક ક્રિયા સાધારણ રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને માટે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરિયાતમાં આવી છે. સમય અભાવે બધા જ આમનો અને ક્રિયા મળવિન રીતે સક્રમ ના હોય તો જની શકે તેટલાં પણ અવસ્ય કરવાં જોઈએ પણ લાભ પ્રાપ્ત કરાવશે.

ચેત્ર નિવારણાર્થે પ્રકૃતિ, ઉમર અને શક્તિનુમાર નીચે જણાવેલો ચેત્રાભ્યાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અવસ્ય લાભદાયી છે.

(૧) શિરોવેદના

(પિત્ત વિકાર, અનિદ્રા, અનુચિત આદાર, વીર્યદોષ, રજા દોષ, ક્રોધ અને માનસિક ચિંતાને લીધે હોય તે) ઠંડાપાણીથી સ્નાન કરવું. જલ્પનેતિ અને ચન્દ્રમેદન પ્રાણાયામ કરવો.

આદાર વ્યવસ્થા

ગરમ મસાલા ત્યાજ્ય છે. લીલુનું શરબત આદિ લેવું. ટમેટા, ખાટી જામ, ઘી, તેલ વીગેરે અપ્રાપ્ય છે.

આસન વ્યવસ્થા

ઉત્થાનપાદાસન ૩ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ. કુંડલ સર્વાંગાસન ૫ મિનીટ.

તૈસામ્યંગ

ઝોજામાં ઝોજી અડવાડિયામાં એક વાર રામતીર્થ ધ્યામ્હી તેલનું માલિસ કરવું. ૫૬૨ મિનીટ પછી સ્નાન કરવું.

શિરોવેદના

(ચિતા, શરદી, બંધકોષ, નમકોરાનું સંકેતન—અથ યતુ ઇલાદિ બીજા કારણોથી હોય તે) સૂત્રનેતિ, કપાલભાતિ, સૂર્યમેદન પ્રાણાયામ (ઉમેશ—યોગદર્શન દ્વિતિય ખડમાં પ્રાણાયામ વિધિ વિસ્તારપૂર્વક બતાવવામાં આવી છે), કુર્માસન પશ્ચ આ ચેગમાં સામપ્રદ છે.

આહાર વ્યવસ્થા

સવારે દાત સાથે કયાં પછી [દત્તધાવન વિધિ પછી] ૧૪ ઔસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો મધ મેળવી પીવું. ઠંડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ પાણી લેવું અને ગરમીના દિવસોમાં ઠંડું પાણી વાપરવું. ભોજનમાં હાથ જડના ચોખ્ખા, હાથ ઘંટીનો

થુવા સહિતના લોટની રોટની, વિવેતરી—ભાજપાવા શાકભાજી સામદાયી છે બોળન કર્યા પછી પપૈયું થોડું ખાવું અડવાડિયું ફક્ત રોકેલા ચણા અને કાળી દાલનો રાત્રે ઉપયોગ કરવો સાજના સૂત્રાંત સમયે દુધમાં પાણી મેળવી પાતળા પ્રવાહીનો ઉપયોગ કરવો.

(૨) મલખધતા (કમજબાત)

સામાન્ય બધકોન હોય તો સવારે દનધાવન પછી ૧૨ ઓમ પાણી (ગરમીના દિવસોમાં ઠંડું અને ઠડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ) નો ઉપયોગ કરવો પાણી માગીના વામણમાં ભરેલું જ વાપરવું. તાનાના વાસણના પાણીથી પિત્ત પ્રકૃતિના માણસને શરીરમાં વડુ ગરમી વધવાની આશંકા રહે છે પોતાની પ્રકૃતિનું જ્ઞાન હોવાથી કેટલાકને વ્યક્તિગત સમજે તાજાના પાત્રનું પાણી બને અનુકૂળ હોય, પરંતુ સામાન્ય જન સમુદાયમાં ઘણાને પોતાની પ્રકૃતિ (કફ, પિત્ત, વાયુ અગર કર્ષિત, પિત્તવાયુ કે વાયુકે પ્રધાન છે) નું જ્ઞાન ન હોવાથી આધારણ રીતે માગીના વામણનું જ પાણી વાપરવું હિત કારી છે આથી સામાન્ય રીતે સર્વને યોગ્ય એવું માગીના પાત્રનું પાણી સર્વને અનુકૂળ થાય છે.

ઉત્તમ ગુણુદાયક પાણી — સ્વચ્છ ના કિરણો જેમાં પ્રચરતા હોય તેવું, જેમકે વહેતી નદીનું પાણી, જ્યાં શુદ્ધ માગીના સ્થાનમાં બનેલા કુવાનું પાણી, અથવા પર્વતોમાંથી વહેતા ઝરા—ઝરણાનું સ્વચ્છ, પરિષ્કાર પાણી અતિ ઉપયોગી અને હિતકર છે આવા પ્રકારના પાણીનો અભાવ હોય તેવા વાતાવરણમાં તદુરસ્તી માટે અનુકૂળ પાણી મેળવવાના બીજા ઉપાયો પણ છે મોટા નગરોમાં રહેતા નાગરિકો માટે તો નગરનું પાણી જ પીવાનું હોય છે આવું પાણી સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ માટે અનુકૂળ હોતું નથી લોદાના નગરો માટે માંઈલોના સાબા અતરથી પાણી પહોંચવું કરવામાં આવતું હોય છે સૂર્યના પ્રયત્ન તાપની ગરમીથી લોદાના પાત્રપ—નળના મસગથી પાણી વિકૃત બનતું રહે છે, જેથી જીવનતત્વ નષ્ટ થાય છે આવા પાણીના જીવનતત્વ પોષક સુરક્ષિત રાખવાને અને પાણીને શુદ્ધ બનાવવાને ‘ફલોરાઈન’ જેવી ઔષધી મેળવવામાં આવે છે.

જનતાની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે નગરપાલિકા (મ્યુનિસિપાલિટી) કે પંચાયત મત્તા દ્વારા, વિશુદ્ધ પાણી માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવેલો હોય છે તો પણ આવા પાણી [નગર પાણી] થી રક્તવિકાર, મળવરોધ [કમજબાત], ખુશ્તી આદિ વિકારો

ધ્યાની સંભાવના રહે છે. જેથી ઉપર જાણવેલા નુકસાનોથી અચાને હર્મેશ પ્રવલ-
લી રહેતું ન જોઈએ.

આના માટે સાધનાની તો એમ છે, કે ઉપયુક્ત પાણીથી વિરોધ સામ બંને ન
ધાવ, પરંતુ એના સેવનથી કિચિત્ દાની-નુકસાન તો થતું ન જોઈએ. જેથી નીચે
જણાવ્યા મુજબનાં પ્રયોગથી જાળશુદ્ધિ કરવી આવશ્યક છે.

પાણી ઉકાળ્યા પછી કપડાથી ગાળી માટીના વામણમાં રાખવું. ઠંડું થયા પછી
તેનો પીવાના ઉપયોગમાં વપરાશ કરવો દિવાલ છે.



પાણીને શુદ્ધ કરવાની રીત

શહેરમાં નગદારા મળતા પાણીને પણ જીવન તત્વયુક્ત બનાવીને વાપરી શકાય છે.
આ પાણીને ગરમ-ઉકાળ્યા બાદ તેને રેતી અને લાકડાના કાવમાદ્વારા શુદ્ધ કરવું જોઈએ

માટીના ત્રણ ઘડા લો. દરેક ઘડાને એક ઉપર એક રાખવાના છે. પ્રથમ છેક
ઉપર રાખવાનો ઘડો અને વચ્ચેના ઘડાને બારીક છિદ્રો પાડો. ઉપરના ઘડામાં અડધા
ભાગ સુધી રેતી ભરવી. વચ્ચેના ઘડામાં પણ છિદ્રો પાડી અડધો કાવસાથી ભરવો,
અને નીચેના ઘડાનું મોં જડા શ્વેત વસ્ત્રથી બાંધવું. હવે એક પર એક એમ ત્રણ ઘડા
એવી રીતે રાખો કે રેતીવાળો ઘડો છેક ઉપર રહે, વચ્ચેના ભાગમાં કાવમાવાળો અને
છેક નીચે કપડાંથી મોં બાંધેલો ઘડો રાખવો.

ઉપરના રેતી ભરેલા ઘડામાં ગરમ કરેલું પાણી રેડી દેવું. જે પાણી રેતીમાંથી
પથ્થર થઈ નિતરાતુ ધીમે ધીમે કાવમાવાળા ઘડામાં પડવું જોઈએ. કાલમાના છિદ્રો
માંથી પાણી ગળાઈને ધીમે ધીમે વસ્ત્ર બાંધેલા ઘડામાં મોંદારા ભરાતું થશે. આ મુજબ
વપરાશમાં લીંબાં રેતી અને કાવમા ૧૦, ૧૪ કે ૩૦ દિવસે જરૂર બદલવા જોઈએ.
આ પ્રમાણે ગળાઈને શુદ્ધ થએલું પાણી સ્વચ્છ અને અત્યંત પવિત્ર 'ગંગાજળ'
જેવું ગુણકારી અને અત્યંત લાભદાયી હોય છે.

અનેક અરુપ કષ્ટદાયક તેમજ અતિકષ્ટદાયક રોગોનું મૂળકારણ
મળાવરોધ (કબજઆત) છે.

મળાવરોધ વ્યાધિ — રોગથી બચવાને માટે ઉપર બતાવેલો પ્રયોગ અનુભવસિધ્ધ છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં આવનારા અનેક રોગી અને નિરોગી સ્ત્રી પુરુષો આ પ્રયોગથી લાભ પ્રાપ્ત કરી ચુક્યા છે. આ ઉપરાંત આ યોગાશ્રમમાં દર શનિવારે સાંજે અને રવિવારે સવારે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સળધી ભાગ્યે ભાગ્યે સાંભળી, ધણાંઓએ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો પોતાના ઘરે અનુભવ અભ્યાસ કરી તેઓએ ખરેખર પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવ્યો છે. આનો પ્રથમ પ્રયોગ પાણીનો બતાવ્યો અને વયોચિત રીતે સમજાવ્યો છે, કે સહે-રેમા રહેતા નગરજનો અપ્રાકૃતિક સંયોગમાં રહેવા છતાં કથી રીતે પ્રાકૃતિક છવનનો યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે.

પ્રયોગ ૨ જો

રાત્રે એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા [ચણા કોઈપણ જાતના હોય તો વાપો નથી] સાદ કરી, ઘોઘને કાઢપણુ પાત્રમાં પાણીમા ડુબતા પલાળવા સવારે આ પલાળેલા ચણા ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને પ્રવાહી રમ જેવા કરી ખાવા. વાયુ પ્રક્રિયાના માણસો લક્ષણોથી પરિચીત હોય, વાયુપ્રક્રિયા પ્રધાન એવાઓએ ચણા સાથે વાટેલા છરાનો ઉપયોગ કરવો; તેમજ કે પ્રક્રિયાગાઓએ ચણાની સાથે વાટેલી સુંઠનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પિત્તપ્રધાન પ્રક્રિયાગાઓએ કેવળ ચણા [છરા કે સુંઠનો ઉપયોગ સાથે કરવો નહિ] ચાવી ચાવીને રસ બનાવી ખાવા. કારણ કે, ચણા પિત્ત શામક છે. ચણા પલાળેલું પાણી પણ ઉપરથી ઘૂંટડે ઘૂંટડે, ધીમેથી પીવું; ફેફસાં દેવું નહિ. એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણાથી અનુભવે માવમ પડે કે બધકેટા રહે છે, તો બે મુઠ્ઠી ચણા પલાળવા અને ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને રમ-પ્રવાહી બનાવી ખાવા. ક્રેલાકને તો ફક્ત એક મુઠ્ઠી ચણાથી પણ પાત્રમાં દરત થવા સંભવ છે. એવાઓએ અડધી મુઠ્ઠી ચણાનો ઉપયોગ કરવો, ધીમે ધીમે લાભ અનુભાર પ્રમાણ વધારતા જવું. આ પ્રમાણે ઉપયુક્ત જળ — પ્રયોગ પણ આત્ર રાખી રાકાય છે. જને પ્રયોગ કરતી વખતે એકથી દોઢ કલાકનો મમય-અંતર બેની વચ્ચે હોવો જરૂરી છે. ફક્ત પાણીના પ્રયોગથી ફાયદા થતા હોય તો ચણાના પ્રયોગની આવશ્યકતા રહેતી નથી. જને પ્રયોગ વાસ્તવમાં લાભકારક છે. ચણાના પ્રયોગમાં લીધા ચણા [એટલે] પણ લાભદાયક છે જમર, પ્રકૃતિ અને લાભાનુભાર યોગ્ય પ્રમાણમાં ચણાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

પ્રયોગ ૩ બે (કટિસ્નાન)

ટીનના ટબમાં [બાથ ટબ] અડધું જોટડું પાણીથી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોય તે પ્રમાણે બેસવું, પગ ટબની બહાર રાખવા. પાણી નાબિના બાગ થાપા સુધી રહે તેટલું - તેવી રીતે બેસવું. જમણો હાથ પેટપર નાબી ફરતે ફેરવવા રહેવું. પહેલા દિવસે પાંચ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ પ્રમાણે રોજ એક એક મિનીટ, ટબમાં બેસવા માટે વધારતા રહી ૨૦ મિનીટ સુધી વધારતા જવું. ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા રહેવું. પરંતુ પ્રકૃતિ અનુકૂળ હોય તો શીત સ્નાન- ઠંડા પાણીથી નહાવું અતિ સામગ્રી છે.

પ્રયોગ ૪ થા (માસિશ)

જમીન પર ચત્તા સમુપે પગે વાજેલા રાખી પેટપર તેલતુ માસિશ કરવું. પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ અને દેશ [સ્થાન] અનુસાર યોગ્ય હોય તેવું તેલ કોપરેલ, તલતુ તેલ કે સરસીઉ અગરબોર ટિયું [ટિવેલ] આદિ કોઈપણ તેલ માસિશ કરવા ઉપયોગમાં લેવું.

પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે બે મિનીટ એ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો માસિશ કરતા પેટમાં ખેંચાણ કે વેદના થવી ન જોઈએ. જમણી બાજુથી ઉપરની બાજુ એ પ્રમાણે હાથથી ચારે બાજુ પેટતુ માસિશ કરવું.

પ્રયોગ ૫ એ (આહાર)

ફરોજના મોજન સાથે કાચાં ખાપ શકાય તેવાં ફળફળાડિના વિશેષ ઉપયોગ કરવો. જેવાં કે શાકભાજી પત્તા-પાનગોળી [કોબીજ], ટમાટા, કાંદા [હુંગળી], આજર, મુળા, મુળાના પાંદડા, બીડા, કોપર વીગેરે ખાવે શકાય તેવાં શાંધ્યા વિનાના ભાજી પાસાનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો તેમાં લીલા ધાણા (કાચમીર) મેળવી મોજન સમય દરમિયાન ખાવી જમતી વેળા દરેક કોળીઓ ૨૦ થી ૨૫ વખત ખારીક [ચાવી ચાવીને એક ૨૫ ચત્તા ગળે ઉતારવો. ખોરાક ચાવતી વખતે નૈમગિક આપધી રૂપે મોમાંના લાગપાડામાંથી ઝરતી લાજ (સાઈવા) ખોરાક જોડે બળે છે અને તે ખાઈલા

ખોરાકને જઠરમા પાચન થવાને મદદરૂપ થાય છે, જેથી બધકોષની અમર થવા પામતી નથી.

જમતી વખતે જઠરને ખોરાકથી ઠાસી ઠાસીને ભરવી નહિ ઝોડકાર આવતા સમજી લેવું કે જરૂર જેટલો ખોરાક જઠરમા સચ્છ થયો છે, એમલે વધુ ખોરાક લેવો બધ કરી ભોજન સમાપ્તી કરવી જઠરનું બાકીનું સ્થાન પાણી અને વાયુ સચાર મારે જરૂરનું છે, આથી ઠાસીને ખોરાક ન લેતા જઠર થોડું ખાતી રાખવું જમતી વેળા કદી પણ પાણી પીવું નહિ, તે લાભકારક થતું નથી પાણીની ઇચ્છા હોય તો બે ચાર ઘૂટડા જેટલું જ પાણી જમણું દરમ્યાન પીવું. જમી રહ્યા પછી એક કલાકે પાણી પીવું હિતકર છે આખા દિવસ દરમ્યાન છ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે જમી રહ્યા પછી બને તો થોડા ફગો પણ લેવા ખામ જરૂરના છે પરંતુ પાકું હોય તે લેવું ઘણું સારું છે જે પરંતુ ઝાડ પર પાકેલું ન હોય તો તેની જામ ઉપયોગમા લેવી નહિ સતરા (નારંગી) મીઠાજ લેના સારા છે કદ પ્રકૃતિ પ્રધાન હોય તેવાએને ખાટા સતરા લેવા વાળો નથી પરંતુ વાયુ અને પિત્ત વૃદ્ધિવાળાને સતરા વળ્યું છે નારંગી અને તેની જામ પાચન શક્તિ વધારવામા, ડરસો શુદ્ધ કરવા, તેને પ્રભાવપૂર્ણ બનાવવા તથા મગ્ગરોધ મટાડવા નેમજનિક રચુકત વાયુને પેટમાંથી બહાર કાઢી નાખવા અતિ મદદરૂપી છે નારંગીના અભાવમા મોમળીના રસનો ઉપયોગ કરવો સતરા અને મોમળી તેના રેષા સદિતજ લેવાવાં જોઈએ નહિતર તેનો મગ્ગરો જોઈતો યોગ્ય લાભ મગ્ગરોજ નહી કદ જમના રસસ્વાદ પૂરતા લેવાનો કા જિ અર્થ નથી તે મુજબ ચીકુ પણ જામ સદિતજ ખાવા જોઈએ જે જાનુમાં જે ફળો પ્રાપ્ત હોય તે તે જાનુમાં પૂરતા પ્રમાણમા લેવાવા જોઈએ વાસ્તવમાં જીવનતત્ત્વ ફળોમા, પાણીમાં માગીમા, વાયુમા કાચા અન્નાદિ પદાર્થોમા ભરપૂર હેય છે.

આપણે કેટલા અધિકાર મુલકમા છે, દાખલા તરીકે આરામા મારા બીને રોજી ઉત્તમમાં ઉત્તમ એવા શ્રેષ્ઠ માગી, ખાતર સારી રીતે હોય શુદ્ધ પણી, વાયુ અને મુક્ત સર્વ પ્રકાર હોવા જતા પણ કદાપિ તે બી અકૃતિ થશે નહિ આ સામાન્ય જાનના છે જે શિદ્ધી અને અશિદ્ધી બધા મમજી શકે છે તો પણ આગ્રય તો એજ છે કે મોટા ઉપારિયુક્ત (ડીમી-ડીપ્લોમાં વાળા) મનુષ્યોમા પણ સ્વાદરમ મારે ઇન્દ્રિયો આધિન રહીને શરીર અને મનને વિજિત બનાવી રહ્યા હોય છે.

જેમ રોકેતું બી ફગદુપ જામીન અને જરૂરી દવા, પ્રકાશ, પાણી અને ખાતર હોવાનાં અકૂરિત થતું નથી તે પ્રમાણે મંરકાર [સ્વાદ ખાતર રધિના] પામેલું અન્ન પણ શરીરને જીવનતત્ત્વ પ્રાપ્ત કરાવવા પૂરતું—સામદાપી નીવડતું નથી. કેમકે ગેકવા, રાંધવા, તળવા, ઉકાળવાની અધિક મમયની ક્રિયામાં આદારના અધિક પ્રમાણમાં પ્રાકૃતિક જીવન દાયક તત્ત્વો નાશ પામે છે. ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિ માટે અગર રાંધવાની પ્રજ્વાલિકાનુમાર ધડું કરીને લોકો એવીજ પ્રયાથી બોજન કરતા આવ્યા છે, પરંતુ એ ખડું કૃત્રિમ છે; અનુકૂળ હોતું નથી. આવી રાંધવાની ક્રિયાથી બોજન દ્વારા શરીરને જરૂરી એવા જીવન તત્ત્વોનો અભાવજ રહે છે. ઉપરાંત આવું બોજન શરીરને કેટલીક રીતે નુકસાન કરતું પણ છે.

જેમ કાઈ નિર્જીવ—અચેતન પદાર્થ કાઈ સ્થળે પડ્યો હોય તો તેનામાં એ શક્તિ નથી કે પોતે પ્રવૃત્તિશીલ રહે અને બીજાને પણ પ્રવૃત્તિશીલ રાખે. આવી જ વાત ગેકવા, તળેલા અને રાંધેલા ખોરાકની પણ છે. આવો ખોરાક જ્યાં પડ્યો ત્યાં મૃતઃપ્રાય પડ્યો રહેવાનો. આવા ખોરાકમાં જીવન શક્તિ મિલકુલ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી શરીરમાં કાઈ એક રૂપમાં વિકાર તો ઉત્પન્ન થવાનોજ.

ઉદરરણ્યો, ગામડામાં રહેતા લોકો ખેતરો, બગીચા અને ખુલ્લા વાયુ મહળમાં ચાલાવરણમાં ફરતા હોય છે અને પ્રમત્તાપૂર્વક કામ કરતા હોય છે. તેઓને ઉત્તમ પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ અને તાજા, ઋતુ અનુમાર ફળો, શેરડી મુગરણી, લીલાં શાકભાજી, કરી, તરબૂચ, જામરૂબ આદિ સ્વાદિષ્ટ અને પ્રાકૃતિક અદ્વાર—સેવન મળે છે. પરિણામે તેઓ દીર્ઘાયુ હોય છે. તેમનું મુખ્યમહળ તેજસ્વી હોય છે. તેમના અગ-પ્રત્યગો (ગાત્રો) સુદૃઢ અને દૃષ્ટ પુષ્ટ હોય છે. શારીરિક વજન પણ સપ્રમાણમાં રહે છે. અર્થાત્ તેઓ મર્માંગ બાબને સુકોળ, ઘાઠિલા, અને સોંદર્યથી જરૂર હોય છે ગામડામાં રહેતા માણસોજ નહિ પરંતુ પશુ-પક્ષી પણ પ્રાકૃતિક જીવન વ્યવહારથી રહેતા જેવામાં આવે છે. આથી ઉવડું નાગરિક જીવન, નાના પ્રકારના અનેક વ્યધિથી પૂર્ણ રીતે પીડિત થતું જોવાય છે. સપૂર્ણ પ્રાકૃતિક, સાચું જીવન જીવતા સ્વસ્થ લોકો પીડિત નાગરિક જીવન જોઈને દિગ્મુદ બને છે. ભારતના નાગરિકોએ દિનચર્યા પર સપૂર્ણ વિચાર કરવો જરૂરી છે.

શરીર અને મનનો વિકારજ રોગ છે, જે મે પ્રથમજ ખતાચું છે. બધા રોગોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ વિકારજ છે. બોજન—ખાવા માટેજ જીવતું નકામું છે પરંતુ

છવવા માટે ખાવું જરૂરનું છે. રાત્રી ભોજન અપ્રમાણમાં લેવું ભોજનના બે કલાક પછીથીજ સૂવું જોઈએ આહારમાં ગાય કે બકરીનું દૂધ ગુણકારી છે

પ્રયોગ ૬ ટો (ગણેશ ક્રિયા)

‘મંગોત્સર્ગ’ ક્રિયા વખતે ઘણાંએ સ્ત્રી પુરુષોના મળદ્વારની આગળના ભાગમાં મગ કંઠણ ચર્ધ બાંધ્યો રહે છે, જે શીશીના મોમાં રહેલા દાટા (બુચ) માફક હોય છે. આ મળ કંઠણ હોવાથી બહાર નીકળી શકતો નથી અપાનવાયુ સહિત મગ બહાર આવેગે જોઈએ, પરંતુ આ વાયુ પણ અદરજ રોકાઈ રહે છે. વાયુ પ્રક્રિયાગાઓને આ સંજ્ઞણ પ્રતિત થતા જોવામાં આવે છે જેથી આ સૂત્રવ્યાધિ [બવાસીર-અર્શ] ના રૂપમાં પરિવર્તન થાય છે અપવાદ રૂપે કેટલીકવાર કષ્ટ પ્રધાન પ્રક્રિયાગાને પણ આ રોગ જોવામાં આવે છે પરંતુ ગણેશ ક્રિયા પ્રયોગથી મળાવરોધ નિવારણ ચર્ધ શકે છે

ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

મળવિસર્જન માટે બેઠા પછી ડાબા હાથની તર્જની અથવા તો મધ્યમાં આંગળી તેવ કે પાણીથી બીંજવીને મળદ્વારમાં નાખવી અને કઠોર મળને આંગળીથી બહાર કાઢવો ત્યારબાદ તરત જ બાજીનો મળ અપાનવાયુ સહિત બહાર નીકળશે અને પેટ હલકુ લાગશે. આવો કોઈ નિયમ તો નથી જ કે આ ક્રિયા દરરોજ કરવી જ જોઈએ બ્યારે મળવિસર્જન સહેલાઈથી થતું ના હોય, એવી શકા જણાતા જ આ ક્રિયા કરવી મળવિસર્જન ચર્ધ રહ્યા બાદ મળદ્વાર અદર બરાએલો મગ પણ આ પ્રમાણે ગણેશક્રિયા દ્વારા કાઢી નાખવો આ ક્રિયા કેટલાએકને શરમજનક-ધૂણ્ણ-દાયક અને પ્રતિકૂળ લાગશે તેવાઓને આ ક્રિયાનું મહત્વ અને તે દ્વારા થતો લાભ સમજાવવો મારી ફરજ માનું છું શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં આવનાર રોગનિવારણ દરદીઓને મળવિસર્જન માટે ૨-૩ દિવસે (કેટલાએ વર્ષોથી) જવાની ટેવ ચર્ધ ગઈ હતી. તેઓ હમેશા ઉમ જીવાળ મંગોત્સર્ગક્રિયા માટે લેતા રહેતા તો પણ સાર મળવિસર્જન થતું નહિ એ લોકોને આ પ્રયોગ બતાવ્યા પછી જાણુવા મળ્યું કે તેઓને ઘણાજ લાભ થયો છે મળદ્વારમાં રહેતો મગ પડ્યો રહી અળીને દુર્ગંધી પેદા કરતો થાય, તે ખરતા તો પોતાની આંગળીથી કાઢી નાખવામાં આવે તો તેમાં કોઈ ધૂણ્ણ, લગ્ન કે આનિ અનુભવવી નકામી છે

યોગવિધાનુસાર—મંત્રાચ—મંત્રાનુસાર મળદારમાં થી ગણેશ વિરાજમાન છે, અર્થાત્ મંત્ર (સમમ ઈંદ્રિયો) ના ઇચ્છા અથવા સ્વામી ગણેશજીનું નિવાસ સ્થાન મળદારમાં છે. જો જોવું આ સ્થાન સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવાને પ્રયાસ નહિ કરીએ તો, માનવ બુદ્ધિની અવગણના કરીએ છે.

ભોજનના આડ કસાક વાડ ભોજનનો કેટલોક અંશ મળરૂપે રૂપાંતર થાય છે, તેને છત્તદારથી બદાર કાઢી નાખવો જોઈએ, બે વાર ભોજન કરનારાઓએ બે વાર મળ-વિમર્જન કરવું જરૂરી છે. આરોગ્યના નિવર્તનમાં મળનો યોગ્ય સમયે ત્યાગ એ એક અનિવાર્ય નિયમ છે.



શહેરમાં પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા

આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે અને તેની સંપૂર્ણ સુરક્ષા માટે નાગરિકો—શહેરી જીવન જીવતાઓને મારી નમ્ર વિનંતી છે કે તેઓની દરજ્જા સમજી તેમણે બને તેટલું જોજામાં જોડાઈ રહેવું જોઈએ. ભોજન-રોજીનો ખોરાક લેવો, તેમજ મરચાં, ગરમ મસાલા અને આમલી ઈત્યાદિનો ધણેજ જોડો ઉપયોગ કરવો લાભદાયી છે.

વનસ્પતિ ધી [કથિત—ધી] સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ યોગ્ય છે. શાકભાજી—સિલોતરીમાં વનસ્પતિ ધી ના બદલે તેલ અગર કોપરેલ ઘણું ગુણકારી છે. ગાય કે બકરીનું દૂધ પછી ધણુંજ દાયદાકારક છે, જ્યારે બેંસનું દૂધ ચરબી વધારે છે, અને બુદ્ધિ મંદ કરે છે. જાત જાતના વિવિધ રંગના વસ્ત્ર પરિધાનથી હંમેશા બચવું જોઈએ. શુદ્ધ ખાદીના મહેંદ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો આત્માસ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષોને અનુકૂળ રહે છે. નીતિશાસ્ત્ર, વેદાન્ત, મહાત્માઓના જીવન ચરિત્ર અને નૈતિક ઉદ્યોગમનની સ્થિતિપર પહેંચાડનારા ગ્રંથોનું અધ્યયન અનિવાર્ય નિયમ રૂપમાં ધણુંજ જરૂરી છે. રાત્રે વહેલા સૂઈ પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. જોજામાં જોડાઈ આડ કસાકની ઉંઘ અવશ્ય લેવી જોઈએ. દરરોજ મવારે તેલમર્દન જરૂર કરવું જોઈએ. રોજ તેલમર્દન કરવું અનુકૂળ ન હોય તો અઠવાડિયામાં એક વખત તો જરૂર કરવુંજ જોઈએ. દરરોજ

અર્ધા કલાકથી બે કે ત્રણ કલાક યોગાભ્યાસ અવસ્ય કરવોજ. પિશાબ, મળવિમર્જન ક્રીયા જેમ સરળ અને સ્વાભાવિક અનિવાર્ય ક્રિયા છે, તેમ યોગાભ્યાસ પણ અનિવાર્ય કર્તવ્ય સમજવું જરૂરી છે. ધર દેવ મંદિર પ્રાર્થના ગૃહ જેવું સ્વચ્છ રાખવું. દિવાલો ઉપર દેવદેવી અને મહાત્માઓના ચિત્રો ઠાંગવા, જેથી જીવનને ઉન્નતિના પથે પહોંચવાની કામગીરી પ્રેરણા મળતી રહે. રોજ ધૂપ ચંદન કે અગરબત્તી કરવાં જેવી સુગન્ધિત વાતાવરણમાં આનંદ અને આત્મિક પ્રમત્તા રહેશે. મવાર અને સાંજ બે વખત મળવિસર્જન-ક્રિયાનું ત્રણ રીતે પાલન કરવું. કુકુબીઓ, ઈષ્ટ-મિત્રો અને સગાસ્નેહિ, સબધી જનો સાથે સાત્વિક ભાવનાયુક્ત મિલનમાર સ્વભાવ કેળવવો. પ્રાતઃકાળ શય્યામાંથી જાગત થતાં વિચાર કરવો કે, “મારો આજનો આખો દિવસ શુધ્ધ, સદ્ભાવનાયુક્ત અનુકૂળ રહે-શાય. જીવનને શુભ, શુધ્ધ વિચાર અને આધ્યાત્મિક તથા વ્યાધવારિક માર્ગપર આગળ કરીશ-પવિત્ર બનાવીશ. વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં નિપૂણું રહીશ. આત્મોન્નતિ માટે મારે ધ્યેય હમેશાં ક્રિયા શીલ રાખીશ” મધ્યાહન સમયે નીચેના વિચારોમાનિમજ્ન થવું. “મારે જીવન પરિવર્તન થી બરપૂર થઈ રહ્યું છે, ધીમે ધીમે અબ્યુદય થઈ રહ્યો છે, શારીરિક, માનસિક શક્તિ યોગ્ય રીતે સચિત અને સ્થિર બની રહી છે. આચાર વિચાર શુધ્ધ અને પવિત્ર ઉચ્ચ સ્થિતિપર પહોંચના થાય છે.” રાત્રે સુતી વખતે, સ્વચ્છ બની, હાથ, પગ, મોઢો અગર સ્નાન કરી, નિજાના પર બેસી પાસે અગરબત્તી જેવા સુગંધી ધૂપ પદાર્થ મળાતી સુખામનમાં બેઠવું. કથામંત્રાણ ક્રિયા મુજબ, ૧૦ વખત ઉંડા શ્વસો-શ્વાસ લેવા. માથે ચિંતન કરતા રહેવું કે, “આખા દિવસ દરમિયાન જે કાંઈ આરામાર રિચારો મંદિત કર્યો થયાં છે, તેનાથી હું જાણકાર છું. હવેથી હું અમાર કર્મેથી મુક્ત રહીશ અને મહર્મોમા કાલમ મડયો રહીશ દેવી મંપતિ રૂપે વ્યવ-ખર્ચ કરતાં માટે તેમજ ઉદ્દેશપોષણ અને પરિવાર તેમજ મર્માંજલનીના પાલન માટે અને સુપાત્રને દાન દેવાને મારી પાસે લઈતીનું શુભાગમન થઈ રહ્યું છે. મારા ધરમાં લઈતીને સ્થિરચમ થઈ રહ્યો છે હું હમેશા અમર્યથી બરપૂર છું. મારી ખુશિ નિરતર ઉન્નત અને પ્રકાશાન બનતી રહે શુધ્ધ આત્મિક શુભો મારા જીવનમાં ઓગળે તથા થઈ રહ્યા છે માનસિક શાંતિ ધ્યેય પ્રમજ્જમાં પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. મારે જીવન પરિવર્તન થવું રહ્યું છે હું સરળતા તરફ કાલમ આગળ વધેના જાઉં છું. તેમજ સત, ચિત, આનંદ પર આત્મામાં પ્રવેશ કરેના જાઉં છું.” માનસિક પરિવર્તન તથા વિશ્વચમ મંદિત ઉપરની આત્મ-જ્ઞાન પર વખત વારવાર રજૂ કરવું તાર જાણ થઈ જતું. મન સ્થિર રહેવું ન દેવ અને આમ તેમ બદલવું દેવ તો પેલાનથી મબજબ એ રહે તપતા વિચરેનું ૧૧

વખત રટણ કરવું. મનના આધાર પરજ આખો સંસાર સુખી દુઃખી માલમ પડે છે. માટે જ્યાં સુધી માનસિક વિચારો ઉચ્ચ માર્ગ પર નિયત કર્યા નહોત, સ્થિર રાખ્યા ના હોય, ત્યાં સુધી શાંતિ મળતી સંભવિત નથી. ધન પુણ્ય રીતે સંપાદન થવા છતાં પણ (કોઈ વિશેષ કારણસર) પોતે દુઃખી માલમ પડશે, અને ઈશ્વરનો વાસ્તવિક સુખ ઉપભોગ ખિસકુલ પણ કરી શકશે નહીં.

અસ્તિક્રિયા

મળશોધન કર્મોમાં અસ્તિકર્મ પણ એક અગત્યની ક્રિયા છે. અસ્તિકર્મ એ નિત્યકર્મ કહેવાતું નથી. જરૂર પડતાંજ એ ક્રિયા કરવાની હોય છે. આજકાલ લોકો એનિમા પ્રયોગ કરે છે, પરંતુ વાસ્તવિક તુલનામાં એનું મહત્વ વધારે નથી. અસ્તિકર્મનો વિશેષ ખુલાસો જાણવા, આ પુસ્તકમાં જણાવેલા મળશોધન કર્મ વિભાગમાં એનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. 'અસ્તિકર્મ' મળાવરોધ (કબજાઆત) મટાડવા પુણ્ય સહયોગ કરનાર છે.

નૌલિકર્મ

મળશોધન કર્મોમાં નૌલિક્રિયાનો પણ વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે વાંચી એનો યોગ્ય સામ લેવો. જ્યાં પવન છૂટથી આવતો (અવર-જવર) હોય એવા સ્થાનમાં મેદાન અગર ઉચ્ચ સ્થળમાં, ફરવાથી, દોડવાથી ભગવાનના મંદિર-મૂર્તિની પ્રદક્ષિણા કરવાથી, સર્પનમસ્કારથી, હાથથી તેલવડે પેટની માલિશ ફરવાથી કબજાઆતમાંથી સપુણ્ય આરામ થાય છે.

આસન પ્રયોગ

પૂણ્ય પદ્માસન બે મિનીટ, શક્તિઆસન બે મિનીટ, પવન મુક્તાસન બે મિનીટ અને મત્સ્યેન્દ્રાસન-એ મિનીટ કરવું.

(૩) કામલા

રાત્રે પાણીમાં જીંજવેલા અડધી કે એક મુઠ્ઠી ચણા સવારે ધીમે ધીમે સારી રીતે ચાવીને ખાવા. દિવમના ૧૧-૦૦ કલાકે શેરડી ચાવી ચાવીને ચૂસવી. શેરડી જો

સૂસવી શક્ય ના હોય તો શેરડીનો રસ પીવો. સવારે ગાયનું તાઝું દોઢેકું (ધારેણું) દૂધ પીવું. સવારે દૂધ પીવાનું હોય તો ચણા ખાવાનો પ્રયોગ સાંજે કરવો. આ મુજબ હંમેશા પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી કબજીઆત સંપૂર્ણ મટશે. ગરમ મસાલા, લસણ, તેલ, ફૂદીંગ અને ધી, તેલમાં તળેલા પદાર્થ ખાવા નહિ (સંપૂર્ણ વર્જન છે).

આસન પ્રયોગ

ભુજંગાસન બે મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન એક મિનીટ, જનુશિરામન બે મિનીટ, વિપરીતકરણી ત્રણ મિનીટ, અનુલોમ-વિલોમ (પ્રાણાયામ) પ્રાતઃકાળે છ વખત, સમય-નુ કૃળતા ન હોય તો સાંજે પ્રાણાયામ કરવા.

આહાર વ્યવસ્થા

બોજનમાં હાથછડના ચોખા, માખણ કાઠી લીધેલી તાજી જામ, મગની દાળ, ગાજર, લીલાં શાકભાજી, વગેરેનો છૂટથી વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો. બોજન પછી કેરી, અંછર કે (મુનકકા) દ્રાક્ષનું સેવન કરવું.

(૪) મોંઢાની બદલો

આ રોગ અશ્વર્થ અને કબજીઆતને લીધે થાય છે દાંતોની બેકાગળ અને નેત્ર મદાઈના અભાવે પણ આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

ધૌતિ કર્મ

આ રોગ (મોંઢાની દુર્ગંધતા) માટે ધૌતિ ક્રિયા એક સફળ પ્રયોગ છે. એ સંબંધી ક્રિયાવિધિ મળશોધન પ્રકરણમાં સંપૂર્ણ રીતે બતાવવામાં આવી છે. નૌસિક્ષિયા પણ બે વખત કરવી, ઉડીયાન બધે ૧ મિનીટ કરવું. અકવાડિયામાં એક વાર જાતુ અનુમાર સાબણથી ઠાંઈ એક તેલથી આખું શરીર માસિય કરવું અગર બીજા પાસેથી શરીર માસિય કરાવવું. હંડા અગર નો માધારબુ ગરમ પાણીથી કઠિસ્તાન પછી ૨૦ મિનીટ કરવું.

આસન વ્યવસ્થા

પદ્મિભોક્તામન ૧ મિનીટ, સુપ્તધનુરામન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, મિંદાસન ૧ મિનીટ, મયૂરામન ૧૧ મિનીટ, લોલામન ૧૧ મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ અને ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ કરવું.

આહાર વ્યવસ્થા

સવારના એક ખાતો ઠંડુ પાણી પીવું. સવારે ૧૦- વાગે ગાયના તાળ દુધમાં ૩ આમ પાણી રેડી ૧૦ મુનકે (દાણ) નાંખી મારી રીતે ઉકાળીને પીવું. દુધમાં ખાંડ નાંખવી નહિ, હાથ ઊડના ચોખા, યુક્તા મદિત લોટની રોટલી, કચુબર આદિ લેવું યુક્તકરી છે. રાત્રે સુતા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ દહકું ભોજન કરવું. સાંજના ભોજનમા ખાસકરી મગની દાળની ખીચડી અથવા ચોખાની કાંચનો ઉપયોગ ધોળા અનુકૂળ રહેશે.

(૫) અગ્નિમાન્દ્ય-મંદાગ્નિ

મંદાગ્નિ થવાથી પાચક રસો અથવા આમાશય રસ યોગ્ય રીતે ઉત્પન્ન થતો નથી. પાચક રસના ઉત્પાદનમાં એ પાચક અવયવો વિશેષ કામ કરે છે? એક છે લવણાંગ (હાયડ્રોકલોરિક) અને બીજો પાચક અંગ છે પેપ્સીન. પેપ્સીન હાયડ્રોકલોરિક ની દયાતિર્માજ કામ કરી શકે છે, એ વગર પેપ્સીન હોય અગર ન હોય તો પણ સરખુજ છે. પાચક રસોના ઉત્પાદનમાં હાયડ્રોકલોરિક એમ્લિ (લવણાંગ) નો હાસ અગર અભાવ એ આમાશય રમ નો અભાવ પ્રદર્શિત કરે છે. ભય, ક્રોધ, નિંદા, શોક, કલેશ, ઘૃણા, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, આદિ વિકારોથી પાચક રમ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પેદા થાય છે, બધકે બનતો નથી અને મંદાગ્નિ આવે છે.

આસન ચિકિત્સા

અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન એ મિનીટ, પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રામન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરામન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણી ૨ મિનીટ, મયૂરામન અડધી મિનીટ. સર્પ-ભેદન પ્રાણાયામ ૪ થી ૫ વાર કરવા.

આહાર વ્યવસ્થા

ગળ્યા અને ભારે પદાર્થો કેટલાક વખત માટે બંધ કરવા, દૂધ, શાકભાજી, ફળો, મગની દાળ, જવની ભાખરી, લેવી. તેમજ ઊસનો વધુ પડતો રોજ ઉપયોગ કરવો.

તેલ માલિશ

તલનુ તેલ, કૌપરેલ, સરસીઉં [ઠંડીના દિવસોમાં] બદામનું તેલ, રામતીથં બ્રાહ્મી તેલ આદિમાંથી કોઈ એક તેલથી હમેંશા માલિસ કરવું અથવા કરાવવું. પ્રાતઃકાળે સુકી ખુશનુમાં હવામાં દૂરદૂર સુધી ફરવા જવું પણ ધણું લાભદાયી છે. ઉચ્ચા સ્થળે, ટેકરી, પહાડો ચઢવાથી પણ અગ્નિ પ્રદિપ્ત [જઠરાગ્નિ પ્રજ્વલિત] બને છે. નૌસિ ક્રિયા પણ મંદાગ્નિ મટાડે છે.

(૬) ક્ષય (T. B.)

ક્ષયરોગ રાજરોગ પણ કહેવાય છે. એના ધણા પ્રકાર છે જેવા કે હાડકાનો ક્ષય, ફેફસાનો ક્ષય, માગ ક્ષય, રક્ત ક્ષય, ઓઝક્ષય વીગેરે અનેક 'લક્ષણો' છે. એ શરીરના કોઈ પણ અવયવને લાગે છે. એનાથી શરીરમાં જીલ્લા તાવતું લક્ષણ પેદા થઈ શરીરનું વજન ઘટાડતો રહે છે. કેટલીક વાર કફ સહિત થોડા અંશે લોહી પણ પડે છે. શરીરમાં ઘણીજ બેચેની થાય છે. અશક્તિ રહેતી હોવાથી રોગી પચારીમાં પડ્યો રહે છે. શરીર અને મન કોઈ પણ કાર્ય કરવા ઉત્સાહિત થતું નથી પરંતુ પચારીમાં પડ્યા રહેવાનું જ ગમે છે.

ચિકિત્સા

લીનાશત્રાણી જગ્યા, ગદડી અને અશુદ્ધ વાતાવરણમાંથી દરદીને દૂર રાખવો. ઝાડોની ઘટા, અગર તો ઉચ્ચસ્થાન-પર્વતોની સુકી હવાનું સેવન કરવું જોઈએ. બકરાની લીંડી, પીશાબ રોગી પાસે રાખવા, બની શકે તો બકરાને પણ રોગીના ઝોરડામાં રાખવાં અગર રોગીને બકરીઓના નેમડામાં રાખવો. દિવમ દરમ્યાન ૩ થી ૪ વખત ના શેર જેટલું દૂધ પણ દરેક વેળા આપવું. ગાય અને બેસનું દૂધ વળતું છે. બકરીનું દૂધ આપતાં બકરીનો વનસ્પતિજન્ય આહાર, પહાડી અને મેદાનોમાં તથા ખેતર

અને જંગલોમાં સૂઈના પ્રકાશમાં દિવસભર વનસ્પતિ ખાતી હોય એવી બકરીનું દૂધ પમદ કરવું. બોજનમાં તગેલા (ધી-તેલમાં) પદાર્થો અને આમલી વિગેરેનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. કેશી પીણું અને ઉનેજક વ્યસનો જેવાં કે ભાંગ, ગાળે, ચરમ, અશીણુ, ઘરૂ, તમાકુ, સીંગારેટ, બીડી હમેશા માટે છોડવાં. તેમજ બોજનમાં અધિક મઆલા વાળા ચટપટા આદારનું સેવન બંધ કરવું. જે સ્થળ-પ્રાંતમાં કુદરતી રીતે પાકતા અન્ન, ફળફળાદિ અને શાકભાજી તેજ નિયમનુમાર પ્રાપ્ત કરવાં. રાંપેલા અનાજ કરતાં કુદરતી આહાર ફળફળાદિ વિશેષતરી છતાદિ પર વધુ આધાર રાખવો. ફળફળાદિ સપુષ્પ રીતે પરિપક્વ લેવાં જેમાં પડરમો પૂર્ણ રીતે પકવ થયા હોય તેવા ઋતુનુમાર પાકાં ફળો અવગ્ય ખાવાં; તો પણ ખટાશ વગરના મીઠાં રમદાયક ફળોજ પસંદ કરવાં. મીઠી નારંગી, (સતરા) છાસમદિત લેવાં, પપૈયા છાસ માયે, મીઠા દાડમ છાસ સાથે, અનનામ વીગેરે ફળો છાસવાળાંજ ખાવાં. કુવાના પાણી (જ્યાં વધુ વસ્તી ન હોય તેવાં) નદીના વહેતાં પાણી ક્ષય રોગી માટે વિશેષ લાભદાયી છે.

માનસિક ઉપચાર

ધણું કરીને ક્ષયરોગીનું મન નિરત્માહિ, ઉદામ અને આશા રહિત રહે છે. માનમિક શક્તિ સંવર્ધન નીચે જણાવ્યા મુજબના વિચારોથી મનન કરતા રહેવું. જ્યાં સુધી માનમિક શક્તિ વધે નહિ ત્યાં સુધી શારીરિક શક્તિમા પરિવર્તન થવું શક્ય નથી. પોતે દૃઢ મનોબળ સાથે અધ્યાયુક્ત શ્રેયમકર વિચારોમાં નિમગ્ન રહેવું. જેમકે :- “મારા ફેફસાં નિરંતર વિકાસ થતા રહી, મજબુત બની રહ્યા છે. હાડકાંમાં શક્તિ સત્યાર થઈ રહ્યો છે, હું પ્રતિદિન સ્વસ્થ બનતો જાઉં છું હું રોગ મુક્ત થતો જાઉં છું. માનમિક સ્મૃતિ દિન પ્રતિદિન વધતી જાય છે. હવે હું આશાપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અધિકારી થયો છું. આશા મારી ચિર સહચરી બની રહી છે.

આસન વ્યવસ્થા

જેનાં શરીરમાં અશક્તિ હોય, કંઈમાં પીગાશ હોય, અથવા રતાશ માલમ પડતી હોય, એવા દરદીઓ સુતા સુતા પણ આસનનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેમજ જેમને ક્ષય રોગનો આરંભ શરૂઆતજ હોય તેવા દરદી શીર્ષાસન પણ કરી શકે છે.

જનુશિરામન ૧ થી ૩ મિનીટ, આકર્ણધનુરામન ૧ થી ૧૫ મિનીટ વજ્રમન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૧ થી ૨ મિનીટ. એકપાદ શલભાસન ૧ થી

૨ મિનીટ, જીન્ગાસન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, નૌકાસન ૧ થી ૧ મિનીટ, ઉટ્ટાસન ૧ થી ૧ મિનીટ.

પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળ ૫ થી ૧૦ મિનીટ સૂર્ય કિરણો લેવાં. નૌકા ક્રિયા ૩ વખત અને બસ્તિક્રિયા પણ કરવી. શરીરમાં જીલો તાવ રહેતો ન હોય તો તેજ માલિશ પણ કરવું.

(૭) વીર્ય વિકાર

આના અનેક પ્રકાર છે. જેમકે પાતંગું થતાં પીથાજ, પરસ્પેત્રો તથા સ્વપ્રદોષ દ્વારા વીર્ય નીકળી જાય છે. વીર્ય પાતંગું પડવાનું કારણ ગરમ મગ્ગાલા, મરચાં આદિનો અધિક ઉપયોગ. અશ્વિષ્ણ તેમજ કામોત્તેજક સાહિત્ય, નાટક, સિનેમા, વાર્તા આદિનું વાંચન. બય, ચિન્તા, ક્રોધ, મોહ, મદ મત્સર, આદિ મનોવિકારનો ઉદયોગ છે.

નાટક સીનેમા વારંવાર જોવા, ખીડી, તમાકુ, ચાર, માંસ, માછલી, દારૂ આદિનું સેવન તેમજ હસ્ત મૈથુનથી પણ વીર્ય પાતંગું અને નિર્જળ બને છે. ગંદા વાતાવરણમાં રહેવું, કુસંગમાં પડવું, મગજાધ્વતા (કબજઆત) પણ વીર્ય રોગનું કારણ છે. ઉપલા કારણોથી પુરુષ માણક સ્ત્રીઓ પણ નિર્જળ બને છે. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ કમર પીડા, સિરોવેદના, મેદવૃધ્ધિ, વિકાર અનિયમીત માસિક ધર્મ, રક્ત પ્રદર, સ્વેદ પ્રદર; આદિ રૂપમાં પરિણમે છે.

આહાર વ્યવસ્થા

આ શાપિત રોગથી મુક્ત થવા ઇચ્છનારે, સાત્વિક, દહકો અને શુદ્ધ આદાર લેવો. ઉત્તેજક આહાર લેવો નહિ. તેમજ દહકો આદાર પણ કબજઆત કરતો હોયો ન જોઈએ. શત્રીનું બોજન પણ દહકું લેતું જોઈએ. માનસિક અને વિાપી ચિન્તાઓથી દૂર રહેવું. વીર્યાશય કોઈ પાસેજ મગ્ગાશય કોઈ છે, આથી મગની ગરમીથી ઉત્તમ (ગરમ) થઈને વીર્ય પાતંગું બનતાં સ્વાદ થાય છે, (શક્તિશાળી અને વીર્યવાન નિદ્ર પ્રજા થતી નથી), આ રોગ નિવારણ માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. લીંબુનું શરબ દિવસમાં એક વાર પીવું, લીંબુનો અધિક ઉપયોગ પણ કરવો નહિ. જેઓને અનુદૂળ હોય તેમજ જેને કબજઆત રહેતી ન હોય તેઓ લીંબુના શરબમાં

થોડું મીઠું પણ નાંખી શકે છે. પં.મ.જની (દાઘા) વેગ કદી ટેકવે નહિ. તેમજ મગલામ (દાઘા) ઇંચાળો પણ કદી અતોષ કરવો નહિ. મચાર માંજ બે વખત મગ વિન્નન-મગલામની દેવ પાટની જોઈએ પ્રાતિ અનુમાર વિગમાં (૩-૪ વાર) ૬૬ પાટી ૩-૪ આમ પીવું. આમ કરવાથી મુત્ર શય કાલની કાચળી કંડી રહેશે. જોથી વીર્વાચક કેદા પણ શાંત અને ગીતગ થશે. ગત્રીની ઉપ આક કલાક અતમ્ય સેતી. ગત્રીગે, માનસિક અને નૈતિક આમર્થ્ય (શક્તિ) વધારનાર રામાયણ, મદ્ય આગ, ગીતા, વીગેરે ધર્મગ્રંથો તથા વિગ્ગજન છગતા મદ્યન પુગ્ગો-મદ્યમાએ ના છગન કરવો વાંચવા અને મનન કરવું. મત્તંગમા રહી, મદ્યમારના નિવમો પાગલા મી વિગ્ગ પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરતી. સગેટ [કોપિન] બાંધ લની આગ દોષ નો બદ્ધ તંગ કમીને બાંધવો નહિ, કેમ કે તે અનમાં શુદ્ધ વાયુનું પ્રગરણ થવું ન દોતાથી ગરમી કબવે છે અને પરિણામે ખુલ્લી, ઘાટ થાય છે અને તેની અશુભ અમર વીર્ષ પર પણ થાય છે, જોથી વીર્ષ પાતળુ બને છે અને વીર્ષદોષ વીર્ષસ્ત્રાવ શેમ સાચુ પડે છે. ૬૬૧ યોગાઅમા, વ્યાયામ, મત્ત્યયુદ્ધ [કુમ્તી] દરઆનજ સગેટ પહેરવો જોઈએ. ૨૪ કલાક અધનિય અવધવોને સગેટથી જલકી બાંધી રાખવા દિવાલ, નથી તેમજ રમ બેરગી વગર પરિધાનથી બચવું આવશ્યક છે. શુદ્ધ ખાદીના વગેરે મનને શાંતિ-દાયક અને જાનુમાં અનુકૂળ રહે છે.

આરામ વ્યવસ્થા

શીર્ષામન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક સુધી કરી શકાય નવા માંધકે શીર્ષામન ચર-આગમા ૧ મિનીટ કરવું અને દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા રહી અભ્યાસ ૧ કલાક સુધીનો પહોંચવો કરવો. યોગ્ય જરૂરી સામ સાટે ફક્ત ૧૦ મિનીટનો અભ્યાસ આવશ્યક છે. વિચારનો આધાર લીધા વિનાજ શીર્ષામન કરવું જોઈએ, નહિતર યોગ્ય શ્રેષ્ઠ સામ મળવો નહિ જનુ ચિરામન ૨ મિનીટ કરવું, વીર્ષ સ્તબ્ધામન ૧ મિનીટ, એકપાદ શય્યામન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વગ્ગમન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્ત્યેન્દ્રામન ૩ મિનીટ, મત્ત્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, ઉદ્ગ્રામન ૧ મિનીટ, લોચામન ૧ મિનીટ, ચક્ષમન ૧ મિનીટ એકપાદ ચિરામન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ ચિરામન ૧ મિનીટ, ચામન ૫ મિનીટ, ગેરશામન ૧ થી ૨ મિનીટ, અનુયોગ-વિયોગ પ્રાણાયામ ૭ વખત મચારે અને ૭ વખત સાંજે કરવા

માનસિક ઇલાજ

વીર્ય વિકારથી ઓસિત એવા માણુમનુ મન હંમેશાં અસ્થિર અને અશાંત હોય છે, જેથી મનને સ્વસ્થ સ્થિર અને શાન્ત રાખવા હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવું. સવારે સ્નાન વિધિ પછીથી સન્ધ્યાવદન અથવા નામ-જપ સ્મરણ દરમ્યાન (નિમ્ન સિખીત) નીચે જણાવેલા વિચારોથી પ્રેરણા દ્વારા શક્તિ કેળવવી, “મારૂં વીર્ય” ઘટ્ટ અને બળવાન બનતુ જાય છે. મનોબળ નિરતર વધતું જાય છે, હું દુર્વ્યસનોથી મુક્ત થતો જાઉં છું, ખુદ્ધિ પવિત્ર બની રહી છે, હું જરૂર દિવ્ય પુરુષ થઈશ, મારૂં જીવન પ્રતિદિન પવિત્ર થતુ જાય છે, મારા પર સત્મગનો પ્રભાવ પડતો જાય છે, હવે હું દુઃખ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થઈ સ્વર્ગિય આનંદ, સુખ માત્રાજ્યમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.” આ મુજબના રોજ ૫૧ વખત વિચારો સતત મનન કરતા રહેવું. તેમજ એજ વિચારો રાત્રે સુતી વખત પથારીમાં વારંવાર ઉચ્ચારતા રહી તે મુજબ વર્તન કરવું. આમ દૈનિક ભાવના કરીને પથારીમાં નિશ્ચીત ભાવે નિદ્રાધિન થવું. ધૂપ, દીપ, અગરબત્તી આદિ શુભ વિચારો પ્રેરક વાત વરણ કરે છે, રોજ ૪૩૫ પાણીથી ૫ થી ૨૦ મિનીટ કઠિસ્નાન પણ કરવું જોઈએ. ત્રણ મહિના રોજ નિયમીત રીતે રામનીર્ય બ્રાહ્મી કે બીજા કોઈ અનુકૂળ તેલથી માલિશ કરવું, ત્યાર પછી સ્નાન કરવું થોડા લાભ મળતો જણાયા બાદ આકાશવાણીમાં બે વાર માલિશ કર્યા પછી નહાવું. આ પ્રયોગ નિશક લાભદાયક થશે જ.



(૮) ટૂંકી દષ્ટિનું કારણ અને ઉપાય

આજકાલ કિશોર અવસ્થામાં હોકરા હોકરીઓની આંખો પર ચુમ્મા આવી પડતા જોવામાં આવે છે. ટૂંકી દષ્ટિના કારણે ચુમ્માના ઉપયોગ પરજ અવસંબન રાખવું પડે છે. નાનપણમાં દષ્ટિદોષનું કારણ પેટાક ખોરાકનો અભાવ છે. તેમજ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યની નિર્બળતા પણ દષ્ટિ દોષનું એક કારણ છે. શાળા, માધ્યમિક શાળા અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની આંખો ટૂંક-ઝાઝી ઉંમરમાંજ ચંપાચી દશ જાય છે.

આ બધાનું કારણ અગ્નિસહ મદિયનું વાચન, માતા પિતા, ગુરૂ અને પરિચરના કુટુંબી જનો વડીલોની આજ્ઞાનું ઉત્સંધન, દુર્બંધની અને દુષ્ચરિત્ર મિત્રો ના સંગથી

વીરનાથ [કૃત્રિમ રીતે]નું આયરણ પણ ચૂમાનું એક વિશેષ કારણ છે, કેટલાક સ્ત્રી પુરુષો પોતાના મોની શોભા વધારવા પણ ચૂમા પહેરી પોતાને સજ્જનની ગણતરીમાં મથતા હોય છે.

લોકોની ઝોરી મામાન્ય માન્યતા થઈ પડી છે કે ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી આખોની દ્રષ્ટિ મદ પડે છે, અને સ્વાભાવિક ચૂમાની જરૂરીઆત અનિવાર્ય છે. આ વિચારવાગો એમનો નૈમર્ગિક નિયમ બધે બેસતો નથી, પરંતુ માણસ જીવન પર્વે ત ૧૦૦ વર્ષ સુધી દ્રષ્ટિ મતેજ રાખી શકે છે. દ્રષ્ટિ ક્ષીણતાનું કારણ (દિવા શયન) સ્વિસ દરમ્યાન ઉંઘતું અને રાત્રે જાગરણ કરવાની આદત એ પણ એક ચૂમાનું કારણ છે કેંધ, શોક, રુદન, માથામાં ચોટ લાગતી તેમજ અતિ મૈથુન કરવાથી પણ આખની દ્રષ્ટિ મદ પડે છે. તમાકુનું સેવન, ખીડી, સીગારેટ ધુમપાન, ગાળ, ભાગ, દારૂ ચામ તમાકુ માદક પદાર્થોનું સેવન પણ આખની દ્રષ્ટિ નજર દુકી કરે છે. એ નિવાય ખીજ અનેક એવા કારણો (આયરણ વ્યસન) છે જે આખની દ્રષ્ટિને મદ કરે છે અંથ વિસ્તાર નકામો વધી જાય એજ કારણે અહીં તે બાબતનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવતો નથી.

આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષામાન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક, શ્વાસન ૫ મિનીટ, સિદ્ધામન ૧ મિનીટ, પુર્ણ પદ્મામન ૧૧ મિનીટ, મત્સ્યાસાન (બેને પ્રકાર) ૩ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૩ થી ૬ મિનીટ, (ઉર્ધ્વ સર્વાંગામન કરતી વખતે નજર પગોના અગૂદા પર સ્થિર કરવી; આમોમા પાણી ભરાતા દ્રષ્ટિ બંધ કરવી સુખ વજ્જસન ૨ મિનીટ, જુજ ગામન ૧૧ મિનીટ, નૌલિ કર્મ ૩ વાર, નેતિકર્મ (જનનેતિ અથવા સુતનેતિ) પણ કરવું, કપાલભાતિ ૬ વાર કરવું.

આંખો માટે કેટલાક લાભદાયી ઉપચાર

આમો ધોવાના વિશેષ રુપમાં બનાવવામાં આવતા કાચના ગ્લાસ (આય-ગ્લાસ EYE GLASS) મા ગુલામજી, વજ્રગાળ કરેલું કુવાનું પાણી કે ત્રિફળા (હરડા, બેહડા આમળા) નું ઉકાળી ઠંડુ કરેલું વજ્રગાળ પાણી આય-ગ્લાસમાં ભરી આંખ ઉપર લગાડવા, આખ ઉપાડ બંધ કરવી આ પ્રમાણે ૨૫ વખત આંખો ઉઘાડ બંધ કરતા

રહેવું. આંખમાં પાણી આવતાં કે બળતરા થતાં ધબરાવું નહિ ત્યાર પછી બનેલ્યેળીથી બંને આંખોનો ઉપરનો ભાગ હળવે હાથે માલિસ કરવો. ત્યાર પછી આંખની કીડી (ડોળા) ડાબા જમણી ફેરવવા. આંખો ઉઘાડી ઠંડા પાણીથી ધોવી. આ મુજબ આઠ દિવસ આ પ્રમાણે કરતા રહેવું. આમ કર્યા પછી બંને ડોળા ઉપર નીચે, ડાબા જમણી ચારે તરફ ફેરવવા આંખ પર બંને હાથ રાખી [ઢાંકી] વિચાર કરવો કે “મારી આંખની દૈનિક દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે, આંખની નસ નાડી મજબૂત બનતી જાય છે, રક્ત પ્રવાહ યોગ્ય રૂપમાં થઈ રહ્યો છે.” આવા વિચારો સતત રીતે કરતા રહેવું. ત્યાર પછી ફરીથી આંખોને ઠંડા પાણીથી ધોવી. આંખોની દૈનિક વધારવામાં માનસિક દૃઢ મનોબળ સહિતનું આદેશન પણ સફળ ઉપચાર છે.

સૂર્ય - કિરણ - ચિકિત્સા

લીલા રંગની પોણા ભાગની કાચની શીશી પાણીથી ભરી, સવારે ૧૦ વાગે આ શીશી લાકડાના ટુકડા પર સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવી. સાંજે ચાર વાગે શીશીને સૂર્ય પ્રકાશમાંથી લઈ લેવી, અને કાગળ કે કપડામાં વીંટાળી દેવી. શીશીનું આ પાણી સવારે ૮ વાગે, ૧૧-૩૦ વાગે, ૩ વાગે અને સાંજે ૬ વાગે એમ દિવસમાં ચાર વખત એક એક ઝાસ પીતા રહેવું. બીજી એક વાદળી કે વેંગણીઆ રંગની શીશીમાં ઉપર મુજબનું પાણી તૈયાર રાખવું. આ વેંગણીઆ રંગની શીશીનું પાણી સવારે ૬-૦ બપોરે ૧-૦, ૪-૦ વાગે અને સાંજે ૭-૦ વાગે એક એક ઝાસ દિવસમાં ચાર વખત પીતા રહેવું. પ્રાતઃકાળના સૂર્ય કિરણો પણ શરીરને અતિ લાભદાયી છે. ગરમીના દિવસોમાં સવારે ૮-૦ વાગ્યા સુધી, અને ઠંડીના દિવસોમાં ૯-૦ સુધી કિરણોમાં ઉઘાડા બેસવું. સૂર્ય સામે આંખો બંધ કરી વિચાર કરતા રહેવું કે ‘આંખોનું તેજ વધી રહ્યું’ છે, નેત્રજ્યોતિ પ્રકાશિત થઈ રહી છે. ત્યાર પછી આંખની પાંપણો પર હથેળીથી હળવે હાથે માલિસ કરવું. આ મુજબ નિયમિત રીતે બે ત્રણ માસ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી લાંબી અને ટુકડી નજરવાળાને અવસ્ય શાયદો થશે. રાત્રે સૂતી વેળા રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેલથી માલિસ કરવું તેમજ આંખમાં પણ આંખનું. આંખની દ્રષ્ટિ વધારવા ત્રાટક પણ એક જરૂરી પ્રયોગ છે. ‘ત્રાટક પ્રયોગ’ મજરોષધન કર્મ વિભાગમાં વાંચી સમજવો.

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે ગાયનું દૂધ, બદામ, એલચી કેમર નાંખી પીવું. બપોરના ભોજનમાં દાળ, બાત શાક, ચણતી સાથે દ્વિજ અનાજમાંથી કોઈપણ એક અનાજ અવરનવર

રોગ બદલતા રહેતું ક્યુમ્મર સેવેડ, ટમાટા, ગાજર, કાકડી, [પતાંગોળી] પાનગોળી, કોથમીર, નારિયળ, આદિ પશુ દ્રવિ વધારામાં અતિ ઉપયોગી છે ગાજર મદ્દશ્લિ માટે શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે એનો નિરતર અધિક રૂપમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ ગાજર કાચો જ ખાવો ઠીક ન હોય તો રમ કાઢીને પશુ પીવો ગાજરનો દિવસોમાં બે વાર ઉપયોગ કરવો ભોજન પછી પૂરતા પ્રમાણમાં ફળો પશુ રોગ લેના જોઈએ રાત્રીના ભોજનમાં ઊંમનો કદિયે ઉપયોગ ન કરવો ખાત અને રોટલી સાથે, ગાયના ધીનો ઉપયોગ વિશેષ લાભદાયી છે 'સેવેડ' (ભાછતુ નામ) સાથે કોથમીરનો ઉપયોગ કરવો પશુ વધુ ફાયદાકારક છે

(૯) સ્મરણુ શક્તિ સવર્ધન

આ રોગ પુરૂષના વીર્ય અને સ્ત્રીના રજસ નિકારથી ઉત્પન્ન થાય છે તથા માનસિક નિર્મળતા, અત્યંત મેદવૃદ્ધિ, અત્યંત દુર્બળ શરીર, અનિદ્રા રોગ, મસ્તિષ્ક અવયવોની નિર્મળતા, જ્ઞાનતત્ત્વોની શિથિલતા આદિ કારણોથી પશુ જોવામાં આવે છે સ્મરણુ શક્તિ ઓછી થવાના ઉપાય મુખ્ય કારણો છે

આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી અડધો કલાક, શવાસન ૫ મિનીટ સુપ્ત ધનુરાસન ૨ મિનીટ, પાદાશુભ્રમન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન ૨ મિનીટ, કુર્માસન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, કર્ણ પીડનામન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, શયભાસન ૧ મિનીટ

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાત કાગે ગાય કે બકરીનું ધારણ્યુ દૂધ પીવું બપોર પછી ગાય કે બકરીના દૂધમાં શખાવટિ સુઈ ૧ લોને પીવું જ્ઞાનતત્ત્વ (વીટામીન) વાળા ભરપૂર ખોરાક લેવા જોઈએ ભોજન દરમ્યાન ઘાહી (દાડી સહિત) ની ચટણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વિષમાં એકવાર ગાય અથવા બકરીના દૂધમાં ૨ બદામ, ૨ ઝ પીસતા, ખડખડ અછર, વગિયારી કાળીદ્રાક્ષ નગ ૬, ખસખસ આ વસ્તુઓ પાણીમાં વાટી દૂધમાં મેળવી પીવી આહાર ભોજનમાં ધઉનો હાથે દોનો લોટ [ચુલા સહિત] ની રોટલી, હાથ જડના ચોખા, અને જાસનો ઉપયોગ કરવો

માનસોપચાર

રાત્રે પથારીમાં બેસીને ૫ વખત લાંબા શ્વાસ લેવા અને છોડવા, સાથે મનમાં વિચાર કરવો કે “મારી રમરણ શક્તિ દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે. ઉન્નત થતી રહી છે. માથાના દરેક અવયવ વિકાસ પામી રહ્યા છે. મને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. માનસિક વિચારો આશાપૂર્ણ અને સંતોષ પૂર્ણ બનતા જાય છે,” આ મુજબ ૫૧ વખત મનમાં રટણ કરી નિદ્રામાં શાંતિપૂર્ણ તરલિન થવું.

(૧૦) અનિદ્રા રોગ

માનસિક ચિંતા, ક્રિયાતંત્રુઓ અને જ્ઞાનતાનું નિર્જનતા, શરીરને વધુ પડતું આરામ-એશ આરામમાં રાખવું (પરિશ્રમ રહિત) રાત્રે વધુ પડતું ભારે ભોજન કરવું, શક્તિ ઉપરની મહેનત કરવી, આદ-કેરી જેવાં ઉનેજક પીણાનું અધિક સેવન, શરીરમાં મેદનું વધુ પડતું વધવું, ઝીણો તાવ (જીર્ણ જ્વર) રહેવો, તમોગુણ અને રજોગુણ પ્રધાન અતઃકરણ. તેમજ વાત, પિત્ત અને કફના દોષથી અનિદ્રા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

આસન ચિકિત્સા

પ્રથમ નૌલિક્રિયા ૧ મિનીટ કરવી. ત્યારપછી સુપ્ત વજસન ૧ મિનીટ, શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટ, સવામન ૫ મિનીટ, સુમ ઉર્ધ્વ હસ્તામન ૧ મિનીટ, બુજંગાસન ૨ મિનીટ મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, તોણાં શુલામન (નોલાસન) ૧ મિનીટ, જનુશિરામન ૧ મિનીટ, લોલાસન (૧ લો પ્રકાર) ૧ મિનીટ, બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ.

પ્રાણાયામ વ્યવસ્થા

શરીરની પ્રધાન પ્રકૃતિ વાતવિકારી હોય તો ઠંડીના દિવસોમાં સૂર્ય-ભેદન પ્રાણાયામ કરવા અને ક્રિમ અને વર્ષા ઋતુમાં ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ હિતકર થશે. પ્રાણાયામ સવારે ૬ વખત અને સાંજે ૬ વખત કરવા (પ્રાણાયામ વીધિ ‘ઉમેશ યોગ દર્શન’ બીજા ખંડમાં જુઓ.) કફ અને પિત્ત પ્રધાન સ્ત્રી પુરુષોએ દરેક ઋતુમાં બહિઃકા પ્રાણાયામ ન ૧ કરવા જોઈએ, અથવા ઉન્નત પ્રાણાયામ ૪ વાર કરવા.

આહારોપચાર

પ્રાતઃકાળે આમનાં ક્રિયાથી નિવૃત્ત થયા પછી રાત્રે બીજવી રાખેલા મુઠ્ઠીનર ચણા ચાવીને ધીમે ધીમે રસ બનાવી ખાવા, થોડીવાર પછી પાગેર જેટલું દૂધ પીવું બ્રોમનમા મગની દાળ, ભાત, રોટલી અને વિનોતરી-શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો શાખ્ખા-ધીમાં વધારવા, પરંતુ તેવનો ઉપયોગ કરવો નહિ હીંગ પણ આવશ્યક નથી છરાનો અવરય ઉપયોગ કરવો દિવસે ૪-૭ વાગે મોમળીના ૬ આસ મમમા થોડું પાણી મેળવી પીવું માગે માત વાગે થોડો અપાહાર કરવો થોડાતા હોય તો બોળન પછી થોડા મમય માટે ફરવા પણ જવું જરૂરું છે

અન્ય સુધોચ ઉપચાર

આ ઉપરાંત રાત્રે સુતા પહેલા (સુતી વખતે) માથાની ચારે બાજુ અને તાળવામા રામતીર્થ બાહી તેન માવિશ કરવું પણ એક લાભદાયી ઉપચાર છે તેમજ પગના તળિયા પણ રામતીર્થ બાહી તેવથી માવિશ કરવા જોઈએ માથુ અને પગના તળિયા ઓળમા ઓળ પ મિનીટ માવિશ કરવા દિવસ દરમ્યાન પાચથી ૭ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ રાત્રે શવામન કરવું, શવાસન સ્થિતિમા સેઇને શીતળ પાણીમા બીજવેનો મફદ ષ્ટક, [વસ્ત્ર] કુટિ પર ફરને રહે તેવડો મુકવો, નિદ્રા પહેલા તે ફર કરવો અગર ન લો તો પણ વાધો નથી

માનસોપચાર

સુતી વેળા શવામન સ્થિતિ દરમ્યાન વિચાર કરવો કે —“મને ગાઢ નિદ્રા આવી રહી છે, શરીરના પ્રત્યેક અવયવેનું હવન ચવન રજોગુણ અને તમોગુણથી મુક્ત થઈ મતગુણથી બરપુર થઈ રહ્યું છે હું સુખ અને શાન્તિના સામ્રાજ્યમા પ્રવેશ કરી રહ્યો છું તન, મન, ધનથી સમૃદ્ધ થયો જાઉં છું હું આત્મશાન્તિ અનુભવી રહ્યો છું દરેક વેળા મારું મન શુભ વિચારોથી ઓગળેલ રહે છે.” આ પ્રમાણે ૫૧ વખત રટણ વિચારો કરવા વિચારોનું મનન રટણ કરતી વેળા વ્યાકારિક અને સમારિક ઉપાધી-ચિન્તાઓ મનમા પ્રવેશવા દેવી નહિ

જલોપચાર

જેઓ લાના સમયથી અનિદ્રા રોગથી પીડાતા હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે ઉડી સ્નાન કરવા અગાઉ કેઈએક અનુકૂળ તેલથી માવિશ કરવી કે અન્ય પાસેથી શરીર માવિશ

કરાવવું. ૧૫ મિનીટ પછી ટીનના મોઢા ટબમાં [ગરમીના દિવસોમાં ઠંડું પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ] પાણી ભરી, પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ કઠિસ્નાન કરવું પછી દરરોજ ૧-૧ મિનીટ વધારતા રહી આડધા કસાક સુધી મમય કઠિસ્નાનમાં લેવો કઠિસ્નાન પછીજ પુર્ણ સ્નાન કરવું. કઠિસ્નાન દરમ્યાન પેટની ચારે દરતે હાથ ફેરવતા રહેવું.

(૧૧) હૃદયરોગ

નોકરી—ધધા, વ્યવસાયમાં હરેક વેળા ચિતાગ્રસ્થ રહેવું, માનમિક આઘાત પહોચાડનારા તરકોટો, અંઝાટ—સફરામાં ફર્યા રહેવું, અનિયમીત ભોજન, ભોજન પચાવવા માટે અનેક પ્રકારની ઔષધિનો ઉપયોગ, વનસ્પતિ [હાલડા] ધીનો ઉપયોગ ખીડી, સીંગારેટ, ચાહ જેવાં ખીજા ઉનોજક અને માદક પીણાં તથા ધાતક વ્યસનો, રાત્રે મોડા સુવું, અતિ મૈથુન, મેદરોગ, ફેફસાની કમજોરી, માનસિક ચિતા, કામ, ક્રોધ લોભ, મોહ, મદ, મત્સહાદિ મનોવિકારનું તોફાન, વ્યાયામનો અભાવ, વાયુવિકાર ઇત્યાદિ અનેક કારણો, હૃદયરોગના મુખ્ય કારણો છે. પેટમાં અધિક મેદ-ચરખી વધવી, અને હૃદયમાં અશક્તિ આવવાથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં વિલેપ પહોચે છે. પરિણામે હૃદયનું કાર્ય નિયમીત થતું નથી પરંતુ અનિયમીત બને છે, કેટલીક વાર તો મરણોન્મથ સુધીનો પ્રમગ પણ આવી પહોચે છે.

આસનોપચાર

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવન મુક્તાસન ૨ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ (શરીરમાં મેદ અધિક હોય તો બને નસકોરાથી શ્વાસ કાઢી આમન કરવું) બ્યારે હૃદયમાં શક્તિ વધતી લાગે, ક્રિયાશીલ વિકાસ થતો જાય, વેદના-દર્દનો અનુભવ ન થાય, ત્યારપછી યોગ પ્રમાણમાં શ્વાસ ફેફસામાં રૂધિને આસન કરવા જોઇએ બધ્ધપદાસન અપૂર્ણ પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, વીરાસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ, આકણ ધનુરાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ ઉદ્ધાસન ૧ મિનીટ.

આહાર વ્યવસ્થા

જો સ્ત્રી પુરુષોના શરીરમાં વધુ પડતી ચરખી મેદ હોય તેમણે હૃદય વિકાર દરમ્યાન સપુર્ણ રીતે ધી, દ્વંધ છોડવા, અગર તેનો એવો પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો પ્રાતકાળે ૧૪

નૌસ પાણીમા ૧ ચમચી મધ [શદ્] અડધા લીંબુનો રમ નાખી પીવું આમનાદિ
ક્યાં પડી ચાર ઔમ મોમળીનો રમ, ૨ ઔમ મતરાનો રમ અને ૨ ઔમ પાણી
મેળવી તેમા યોડુ છર નાખી પીવું બપોરના ભોજનમાં ઘઉંની રોટલી, મગની દાળ,
શામ્બાદ લેવા કચુબરમા 'સેનેડ' નો પલ્લુ ઉપયોગ કરવો રાધેલા ખોરાક કરતા કાચો
આહાર વડુ ગુણકારી નીવડશે ભોજન પછી મતરા, પપૈયા, દાડમ ઇત્યાદિ ફળોનો
ઉપયોગ પણ કરવો જોડ્યે માત્ર ૪૦ વાગે પાશેર દૂધમા નાગક પાણી મેળવી એક
વામણમાથી બીજા વામણમા ડહોળી ઉપર નીચે (બર ઠાવ) કરી તે પીવું, પાણી માયે
મળી દ્રાક્ષ પણ અદર નાખી રાત્રે વહેવો અ પાહાર કરવો તેમજ રાત્રે કાળાદર પણ
ડીક ચોખ્ખ થશે આડ દિવસે કે કે પખવાડીએ એ ઉપવામ પણ કરવો જરૂરી છે
ઉપવામ દરમ્યાન મોમળીનો રમ કે લીંબુનું શરબતજ લેવું

માનસિક ઉપચાર

પ્રાત્ર મગે સ્નાન સન્ધ્યાદિથી નિવૃત્ત થઇને ખેરતી આખો બધે કરી મનમા
વિચારવું કે “હું આજથી નિરાશા, ચિતાયુક્ત વિચારો, ઉદાસીનતા વીગેરેથી મુક્ત
થેનો જાઉં છું મારા હૃદયમા વિકાર કે વ્યાધિ હવે મને પીડા કરી શકશે નહિ, હું તેનાથી
મ પૂર્ણ રીતે મુક્ત થેનો જાઉં છું મારા ફેફસા, અને હૃદય વિકાસ પામી બગવાન અને
નિરોગી થતા જાય છે” આ પ્રમાણેના વિચારોનું રટણ ૫૧ વખત ઓછામા ઓછું
કરવું આ પ્રમાણે રાત્રે સૂતી વેળા પચારીમા ખેસીને પણ મનન કરવું

પ્રાણાયામ

અનુભવ-વિનય પ્રાણાયામ પણ રોગથી બચાવનારો એ મદ્ય પ્રયોગ છ
પ્રાત્ર કાગે અને સાંજે તથા જપ સમયે ૩ અગર ૭ વાર પ્રાણાયામ કરવા (પ્રાણાયામ
વિધિ ‘ઉમેશ યોગદર્શન’ દ્વિતિય ખડમા જુઓ)

(૧૨) દમ (શ્વાસ Asthama)

આ રોગની શરૂઆતમા વારવાર શરદી થતી રહે છે દમના અને પ્રમા ૭
કોઈને એ રોગ ઠડીના દિવસોમા હુ ખંડ અને છે, કોઈને ઉનાળામા હુ ખ થાય છે તો
કોઈને ચોમાસામા પીડિત અને છે જ્યારે કેટલાકને તો બારે માસ કાયમ હુ ખ દે કે

કબજાઆત વિશેષ રૂપે વધવાથી, કફકારક અને વાપડા-ઠંડા ખોરાકના સેવનથી દમ ઉચ્ચ સ્વરૂપ લે છે. કેટલાકને [સુદ કે વદ પક્ષની ૧૧ થી ૧) અગ્નીઆરસથી વદ પક્ષની એકમ સુધી બહુજ દુઃખ પહોંચાડે છે.

કાષને ચિતા કારણે રોગ ઉદભવે છે, કાષને વિટામીનના (પોષાક તત્વના) અભાવ વાળા ખોરાકથી પણ આ રોગનું મુળ કારણ બને છે. કેટલાકને રાત્રે પુરનોરમાં હુમલો કરે છે કે દરદીને આખી રાત પથારીમાં બેસી રહેવું પડે છે. મો ખુદુ પડી રહે છે અને શ્વાસની ગતિ ધમણ પેઠે વધી જાય છે, અને આખો વિકૃત રીતે કાઠી પહોળી થઈ જાય છે.

આસન વ્યવસ્થા

પ્રાત કાળ મળશોધન કર્મ, અર્થાત સૂત્રનેતિ અગર ધૌતિક્રિયા પણ કરવી. વજ્ર ધૌતિના બદલે દંડધૌતિ પણ કરી શકાય છે. દમના રોગથી છુટકારો થતાં નેતિ, ધૌતિ ક્રિયા હમેશા કરવાની જરૂર રહેતી નથી, મહિનામાં ફક્ત એકજવાર કરવું નેતિ, ધૌતિ, દંડધૌતિ આદિની વિધિ આ ગ્રંથના મળશોધન-કર્મ પ્રકરણમાં વાંચી સમજવી ઉડીયાન ૧૦ વખત, નૌસિકર્મ ૧ મિનીટ કરવું. સ્વારપછી આમનોનો અભ્યાસ કરવો.

જો શરીરમાં અધિક અશક્તિ હોય તો સુતા સુતા બની શકે તેટલા, શક્તિ અનુસાર આમન કરવા. એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તામન ૨ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગામન ૧ થી ૨ મિનીટ, નૌકામન (૧લો, ૨જો અને ત્રીજો પ્રકાર મહિત) ૩ મિનીટ સુધી કરવું. ઉપરના આમન સાધનાથી શરીરમાં સાચેજ શક્તિ સંચાર આવતાં, પછી નીચે પ્રમાણેના આમન અભ્યાસ કરવો. ઉર્વસર્વાંગામન ૨ થી ૪ મિનીટ, સર્વાંગામન ૧ થી ૨ મિનીટ, કુકકુટામન ૧ મિનીટ, એકપાદ ભુજંગમન અડધી મિનીટ, દ્વિપાદ ભુજંગમન અડધી મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, લોલામન ૧ મિનીટ.

આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે દન્તાધાવન વિધિ પછી ૧૪ ઓમ પાણીમાં ૧ ચમચી મધ (ચદ્દ મધ) મિશ્રીત કરી પીવું. આમનાદિથી પરવામાં પછી મોમંબીના ૪ ઓમ રમમાં બે ઓમ ગરમ પાણી તથા થોડું જીરું અને સુંદનું સુણું નાખી પીવું. બપોરના ભોજન

અમથે લીયોતરી, મુળાની ભાજી, ચોસાઈ ભાજી, પાવક ભાજી, પુનર્નવાની ભાજી થોડા પ્રમાણુમા કચુંબર કરી ખાની. આદત પડી જતા વધુ પ્રમાણુમા ખાવી. ભોજનમાં તેવ, હાંમ, તળેવા પદાર્થ, મિઠાઈ, ખટશ આદિનો ત્યાગ કરવો. દાળ, ભાત, રોટલી, યુવાવાળા લોટનીજ લેવી મારી છે. ભોજન બાદ મુકાં અગર લીવા અછર, કાળી દ્રાક્ષ, છોડા-જાય મહિતના પાકાં [જાડ પર પાકેલાં] પચૈયા ખાવા. માંજે ૪ વાગે બકરી કે ગાયના પાશેર દુધમા નવટાંક પાણી, થોડી વાવડીગ, આડ કાળી દ્રાક્ષ નાખી ગરમ કર્યા પછી એક વામણુમાંથી બીજા વામણુમાં ભરખાવવ કરી, દૂધ પર શીણુઆવે તેમ કરવું. ત્યાર પછી મહેદ વરત્રે ગાળી તે દૂધ ઠંડું પડયે, ધીમેધીમે એકએક ચમચી પીવું જે પીતાં પદર મિનિટ વખત ગાળવો.

માંજના ૭-૦ વાગે અછર, કાળીદ્રાક્ષ, પચૈયા, અને કેરીની ઋતુમા પાકી કેરી થોડા પચાતા પ્રમાણુમા લેવી. વડુ ભૂખ લાગે તો ચોસાઈ ભાજી, મેથી ભાજી, મુળાના પાન, પાવક આદિ ભાજીને ઉકાળી તેમાં જરૂર પડતું મીઠું, અને છર નાખી ખાવી. રાત્રે દૂધ પીવું બાધક છે, પાણી પીવું કદનો દોષ પ્રકાપ હોય તો રાત્રે ગરમ પાણી પીવું.

વિશેષ મૂચના

જેઓને ખામી, ગણદા, નાકમા પાણી આવવું વીગેરે ચતુ હોય તેમણે ઉપરોક્ત ઉપચાર માથે નીચે લખ્યા ઉપચાર પણ કરતા રહેવું પ્રાતકાગે સ્નાન કરવા અગાઉ બાપ્પસ્નાન કરવું. બાપ્પસ્નાન પહેલા દિવસે પાચ મિનીટ કરવું, બાદ દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા જતા ૨૦ મિનીટ સુધી કરવું. બાપ્પસ્નાન કર્યા પછી તુલસીના ૩૦ પાન, ટુદીનાના ૨૦ પાન, લીની ચાહ બે પત્તી, કાળા મરી બે દાણા, થોડા ગ્રામ પાણીમાં નાખી સારી રીતે ઉકાળી ગાળીને બે ચાર ઐમ પ્રમાણુમા સાધારણ ગરમ પીવો ત્યારપછી સહેદ વસ્ત્ર અગર કામગાથી ગળાથી નીચેનો શરીરનો તમામ ભાગ દાઢી સુધી જવું. માથાપર હડા પાણીમા ભીજવેયો મહેદ કટકો મુકવો. પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ સુધી રહેવું, બીજા દિવસે ૬ મિનીટ, ત્રીજા દિવસે ૭ મિનીટ. આ પ્રમાણે દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા રહી ૨૦ મિનીટ સુધી સુધી રહેવું. ૭, સાત મિનીટ પછી શરીર પર પરસેવો વળશે અને શરીર ખુબ હલકું લાગશે. ખુબ વધશે, સ્ફુટિમાં વધારો થશે, અને કદ પીગળીને પરસેવા તથા મગ-મૂત્ર હાલ બહાર નીકળી જશે

રોગી આ ફેરફાર જોઈ નવાઈ પામશે કે તેના મળ મૂળ [હાજત] ત્યાગ ક્રિયા નિયમીત રૂપે કામ કરતી થઈ ગઈ છે, અને કફના બદલે શરીરમા રસ, રક્ત, માસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય અથવા રજસનો પુનર્નિર્માણ ઉચિત રૂપે થવા લાગ્યો છે જો કોઈના શરીરમા વધુ મેદ હોય તો તે યોગ્ય સ્થિતિમા આવી જશે, અગર શરીર દુર્બળ, કૃશ અને ઓછા વજન વાળુ હશે તો યોગ્ય પ્રમાણમા સપ્રમાણમા નિરંતર વધતુ રહેશે, અને ઉધ પણ સારી રીતે આવશે

માનસિક ઉપચાર

રાત્રે સુતી વખતે તેમજ સવારે જાગતા પશ્ચાસન, સિધ્ધાસન કે સુખાસન પર બેસી મનોમન વિચાર કરવો કે “મારી પ્રકૃતિમા ઉત્તરોત્તર સુધારો થઈ રહ્યો છે શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થઈ રહી છે ફેફસાના છિદ્રો ઉચિત પ્રમાણમા કામ કરી ગયા છે શ્વાસનળી પહેલા માફક વિકાસ પામી સશક્ત બની રહી છે હવે હું નિરાશામય જીવનમાથી આશામય જીવન તરફ પ્રવેશ કરી રહ્યો છું પ્રાકૃતિક અને યોગિક ક્રિયા દ્વારા મારા જીવનનુ નવનિર્માણ થઈ રહ્યું છે. મારા મનમા હવે નિરત્નાદિ વિચારો રહેશે નહિ હું શરીર અને મનથી નિરોગી અને સશક્ત થઈ રહ્યો છું”

પ્રાણાયામ

આઠ દિવસ રોજ બે વખત કપાલભાતિ કરતુ (કપાલભાતિની વિધિ મગશોધન કર્મમા જુઓ) પ્રાત કાળે આમન અભ્યાસ નિવૃત્તી પછી કપાલભાતિ કરવી આઠ દિવસ પછી પ્રાત કાળે બે વખત અને માત્રે ભોજન પહેલા પેટ ખાલી હોય ત્યારે બે વાર કરતુ આઠથી પંદર દિવસ ૪ વાર સવારે અને ૪ વાર સાંજે કરતુ પંદર દિવસ પછી અનુયોમ વિયોમ પ્રાણાયામ ૧૮ દિવસ સુધી બે વાર કરવા અઢાર દિવસ પછી કપાલભાતિ અને અનુયોમ વિયોમ પ્રાણાયામ બંધ કરી સવાર સાંજ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૧ કરવા આઠ દિવસ પછી ત્રણ ત્રણ વાર કરવા. પંદર દિવસ પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૨ બંધે વાર કરતુ. વધુ ઠંડીની ઋતુ હોય તો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ માથે સુર્ય-જોદન પ્રાણાયામ ત્રણ વાર કરવા. [પ્રાણાયામ વિધિ, નમય અને રીત ‘ઉમેશ-યોગ દર્શન’ નાખીજન ખડમા વાંચી સમજી લેવી]

પ્રાણાયામથી મનોનમ્ર દૃઢ થાય છે, નાડી શુદ્ધ થાય છે અને અનેક પ્રકારના ભવાનંક રોગોથી બચાય છે. પ્રાણાયામ અધ્યાત્મ માર્ગ પર જનનારને ધણાજ લાભપ્રદ અને જીવનને ઉચ્ચ માર્ગે દોરનાર બને છે.

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

પીળા રંગની કાચની શીશી પાણીથી પોણા લાગની ભરી લાકડાના ટુકડા પર મૂક પ્રકાશમા દિવસે ૧૦ વાગે (તડકે) મુકવી અને સાંજે ૪ વાગે લઈ લેવી બાટલીનું મો બંધ રાખવું સાંજે ૪ વાગે તડકેથી બાટલી લીધા પછી એવી જગ્યાએ રાખવી કે તેના પર બહારનો પ્રકાશ ન પડે શીશીનું પાણી ઠંડુ પડ્યા પછી ૧ થી ૨ ઐસ જેટલું ઉમર, ઋતુ અને શક્તિ તથા લાભ મુજબ એકથી બેવાર અગર દિવસમા ત્રણ ત્રણ કલાકના આતરે પીના રહેવું, આ મુજબ નારંગી અથવા લાલ રંગની શીશીમા પાણી ભરી સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા આધાર પર તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમા ચાર વખત પ્રકૃતિ, ઉમર, ઋતુ અને લાભ અનુસાર અડધાથી દોઢ ઐસ જેટલું પીવું એક વિસ લાલ રંગની બાટલીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ન્યાસુધી રોગનો વધુ પડતો નિવાર હોય ત્યાં સુધી દિવસમા બન્ને કલાકના ગાળે બંને રંગના બાટલીનું પાણી ઉપર કરેલા નિર્દેશ પ્રમાણે પીવું.

કદ કાનુ-નિયત્રણમા આવતા લાલરંગનું પાણી બંધ કરી દેવું જોઈએ, અગરતો ઓછા પ્રમાણમા લેવું અને પરિણામ એ આવશે કે કદ પ્રનાહ ઓડો થતો માંસમા પડશે, અને શુદ્ધ લોહીનો વધારો થતો જણાશે, સ્પૃતિ આવશે, પરંતુ કબજાઆત થતી દિવસકારી નથી, કેમકે કબજાઆતથી દમ વૃદ્ધિ પામે છે જેથી કબજાઆતથી બચવાને હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવું. વાત, પિત્ત, કદને સમાન રૂપમા લાવવા માટે પીળા રંગની શીશી પાણીનો ઉપયોગ બતાવવામા આવ્યો છે.

ધ્યાન કરો કે સૂર્યબિંબ અનેક વિવિધ વિદ્યામીનો (પોતક તત્વો) થી બરપૂર છે. એ પોતક તત્વો આપણે સૂર્યકિરણથી તૈયાર કરેલા પાણી દ્વારા, સવાર, સાંજ સૂર્યના કિરણો શરીર પર લઈને, કુંજાદિ અને લીલા શાકભાજી મારફતે મેળવીએ છીએ. બ્યારે સૂર્ય કિરણો લેવાને અસમર્થ લોકો શરીરમા વિજ્ઞાનીની (ઇલેક્ટ્રીક કરન્ટ) દ્વારા જીવન તત્વો પૂરતા પ્રમાણમા દાખલ કરાવે છે, અને રોગ નિવારણ કરવા તત્પર રહે છે.

ભારતમાં દમનો રોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાયેલો છે. ઉમરે પહોંચેલા સ્ત્રી પુરુષોની વાત અપવાદ તરીકે બાળ સ્વસ્થતા આજનાં બાળકો પણ આ રોગથી પીડાતાં જોવામાં આવે છે. કાષ, મધુમેહ (મીઠી પીધાળ) હૃદયરોગ, કેન્સર (વિદ્રધિ) આદિ રોગ અને દમ રોગ વ્યાપક બનતો જાય છે. જેથી આ રોગોના નિવારણાચે પ્રાકૃતિક ઇલાજો જાણવામાં આવ્યા છે. દમના બીજા અનેક ઇલાજો છે પરંતુ યથા વિસ્તારના ભયે અરે તેનો ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત નથી.



[૧૩] મુર્છા રોગ

વીર્યદોષ, વાયુદોષ, મલ મૂત્રાદિનો વેગ રોકવાથી, કાષ્ઠપણ અવયવમાં સખત ઓટ - માર વાગવાથી, અગર આઘાત થવાથી, શરીરની સખત ધાતુ ક્ષણ - દુર્બળ થવાથી, ચિંતા કરવાથી, ગાંજ, તમાકુ, ખીડી આદિ વ્યસનોથી, અનિદ્રા રોગને કારણે, ક્રોધ, મોહ જેવા ચિત્ત વિકારો અને એવાજ અન્ય માનસિક કારણે મુર્છા થવા સંભવ રહે છે.

મુર્છા - રોગ પૂર્વરૂપ

વખનો વખત ખાલી ચઢવી, મનમાં શોક થવો, ચેતન શક્તિની મદત, ચક્રકર આવવા, આકસ્મિક હાથ પગ અકડાતાં જમીન પર પડી જવું, મોઢામાં શીણ આવવું, આંખો ધૂમરાતી રહેવી, હાથ પગાદિ અવયવો શુષ્ક અને અકડાય જવા, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપથી વધી જતી અગર મંદ પડવી, કામ કરતા માથાનું ભારેપણ લાગવું, અગર સૂઈ જવાની ઇચ્છા થવા કરવી, રસ્તે ચાલતા અચાનક પડી જવું અને તેથી બેશુદ્ધ થઈ જવું વિગેરે લક્ષણો જેવામાં આવે છે.

આ રોગ માતા પિતાના વીર્ય અને રજસ દોષના કારણે તેમજ અધિક મૈથુનથી પણ થઈ આવે છે. નોકરી-ધંધા, આર્થિક વ્યવહારની ચિંતા કારણે તેમજ માનસિક આઘાત થતાં પણ થઈ આવે છે.

આસનોપચાર

શરીરમાં સાધારણ શક્તિ હોય તો શીર્ષાસન કરવું. શરૂઆતમાં એક મિનીટ વધારતા જતા અર્ધ કલાક સમય શીર્ષાસન માટે અભ્યાસનો રાખવો. શવાસન પ

મિનીટ, એકપાદ ઉત્થાનપાદમન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણી ૧ થી ૪ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદમન ૧ મિનીટ, મર્વાગાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, પાદાગ્રજામન ૧ મિનીટ, વીર્ય સ્તબ્ધનામન અડધી મિનીટ, સુપ્ત વજામન ૧ થી ૨ મિનીટ, સુપ્ત ઉંચું હસ્તામન ૧ મિનીટ, નૌકામન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આમનોનો અભ્યાસ કરતાં શરીરમાં શ્રમ-ચાક લાગે તો દરેક આમન જોડતો વખત થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં કરવું. શક્તિ વધતી જતાં તે પ્રમાણે અમય વધારતા જવું.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત, ઉજ્જવલી પ્રાણાયામ ૪ વાર, (પ્રાણા-યામ વિધિ ‘ ઉમેશ યોગ-દર્શન ’ બીજા વિભાગમાં જુઓ.)

આહાર ચિકિત્સા

ખટાસ, ગળપણ, ક્ષાર [મીઠું] લાલ મરચાં, વિગેરે મસાલાનો ઉપયોગ ધણુજ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો. બની શકે તો એનો સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ કરવો માર છે.

પ્રાતઃકાળે આમનાદિ અભ્યાસથી પરવારી ગાય કે બકરીના પાશોર દૂધમાં શંખાવડી ચૂર્ણ મિશ્રણ કરી પીવું. ભોજનમાં ઘઉં અગર બાજરીની રોટલી, અગર બાજરી અને ઘઉંની મિશ્રીત રોટલી અગર જવ અને ઘઉં મિશ્રીત રોટલી ખાવી. છોડાવાળી મગની દાળ, બીડા, પરવવ, બને પ્રકારની (તરોષ) તુરીઆ, ફૂંધી, કોહળુ, અગર સુરણ વધારે ગુણુકારક યશે. ઉપલી વસ્તુઓમાં કોઈ ચીજ ન પણ મળે તો ચિતાનું કારણ નથી. મીઠી-મોળી જામ, (સેવેડ) ભાજી, કચુંબર અને બીજી અનેક પ્રકારની પાંદડાવાળી ભાજનો ઉપયોગ લાભદાયી યશે. ભોજન બાદ દ્રાક્ષ, સફરજન (સેવ), દાડમ, મોસળી આદિમાંથી મળતાફળો ખાવાં. સાંજે ચાર વાગે અપાહારમાં પાશોર દૂધમાં એક ચમચો બ્રાહ્મી ધી મેળવી પીવું. રાત્રે માડા માતથી આડના ગાળામાં ભોજન કરવું. અવરનવર (ખુજકી દાખ) અજની ઘણની તે બીજી વખત દુધરની ઘણની ખીચડી જાસ સાથે સેવી સાજના ભોજનમાં પાંદડાવાળી શાકભાજનો વધુ ઉપયોગ કરવો. દિવમ દરમ્યાન પાણીના મદ્યે જવનું પાણી [બાચિં વોટર] પીવું તેમજ કુંગળીનો ઉપયોગ કરતા રહેવું. પિત પ્રકૃતિ હોય તો સફેદ કુંગળી અને કફ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોય તો લાલ કુંગળીનો ઉપયોગ કરવો વધુ લાભદાયી યશે.

માનસિક વિચાર

પ્રાત કાળે સ્નાનાદિથી પરવારી પદ્મામન, સિધ્ધાસન અગર સુખામનમા બેસી પાસે ધૂપ-અગરમતી, સુગંધી પદાર્થ રાખી આખો બંધ કરી બેસીને, મનોમન વિચાર કરવો કે — “મારે સ્વાસ્થ્ય દિન પ્રતિદિન સુધરતું જાય છે, શરીરિક અવયવોની શક્તિ વધતી જાય છે મન પ્રવૃત્તિત બનતું જાય છે જીવનમાં તાજગી-હિમાદ અને પ્રેરણા મળી રહ્યા છે. મારો જન્મ જીવન રોગી તરીકે રહેવા નિર્માણ થએલો નથી, પરંતુ નિરોગી રહીને રોગોનો પ્રતિકાર કરવા મર્જનએનો છે, હવે હું આશામયો જીવનમાં પ્રવેશી રહ્યો છું. મારા શરીરના તમામ અવયવો સુદર, સુદૃઢ, સશક્ત અને વિકસીત બની રહ્યા છે” આ મુજબ પ્રેરણા અને હર્મિદાયક દિવ્ય વિચારો ૫ મિનીટથી અર્ધા કલાક પથ ત શાત ચિન્તે કરવા અને તે વિચાર-તત્ત્વામાં બિન થતુ આદરમ્યાનબીજા પ્રતિ વિરોધી વિચારો પ્રવેશવા દેના નહિ, તેનો દૃઢતાથી પ્રતિકાર કરી દૂર હટાવી દેવા આ મુજબ રાત્રે સુતી વખતે પણ ચિંતાન કરવું જો મન ગ્વાનિ, ચિંતા, ક્રોધ, કલેશ ઇત્યાદિ દુર્ભાવના યુક્ત હોય તો બ્યા વ્યાખ્યાન, વાદવિવાદ, સત્સંગ કે આધ્યાત્મિક વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાનમાં નિશ્ચીત થઈને બેસવું એ સિવાય મહાન પુરોના જીવન ચરિત્રો અને તેમના બોધવચનો, ઉપદેશ આદિતુ અધ્યયન કરવું. નંદનવન સમા બાગો, ચિત્રોત્તરી ભર્યા ખેતરો, અને દુલવાગીકાઓમાં છોડવા અને ઝાડોની શીતળ ધટામાં જઈ દીર્ઘ-આખા શ્વાસોશ્વાસ ક્રીયા કરવી ઘરમાં પણ મહાત્માઓ, દેવદેવીઓ, ગુરુના ચિત્રો રાખવા, તે ચિત્રો પ્રતિ દ્રષ્ટી ઠેરવી મનોમન દિવ્ય જીવનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવી હું ખાત્રી આપુ છું કે આ મુજબ કરતા રહેવાથી એક દીવસ જરૂર ઉચ્ચ ભૂમીકા પર જઈ શકાશે

માનિશ (તૈલાભ્યંગ)

પ્રાત કાળે રોજ અડધો કલાક તેલથી શરીર માનિશ કરવું. યા કોઈ પાસે કરાવવું નહામ તેલ, નારાયણ તેલ, માયકાગણીતુ તેલ, કોપરેલ તેલ, તલનુ તેલ, સરસીઉ (કડીના દિવસે મા), રામતીર્થ આમ્લી તેલ, ઇલિયદિ તેનોમાથી કોઈપણ એક તેલનું — અનુકૂળતા પ્રમાણે માનિશ કરવું માનિશ કર્યા પછી અડધા કલાક રહીને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું પ્રકૃતિનુસાર ઠંડુ પાણી અનકૂળ ન હોય તો સાધારણ ગરમ પાણીથી નહાવું રોગ જો લાગ્યા વખતનો જીનો હોય તો ત્રણ મહિના સુધી માનિશ પ્રયોગ અવસ્ય કરવો રોગ ન હોય તો ૨૧ દિવસ પ્રયોગ કરવો આ રીતે હિમેશ માટે માનિશ કરતા રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

બુ અગર નીલા (વાદળી) ૨ ગની બાટલી પોણા ભાગથી સ્વચ્છ પાણીએ ભરી મસારે ૧૦-૦ વાગે સૂર્ય કિરણો-પ્રકાશ-તડકામાં લાકડાના કકડાપર રાખવી. લીલા, પીળા અગર સત્તા ૨ ગની શીશીથી પણ ઉપર વિધિ મુજબ પાણી તૈયાર કરવું. પ્રાતઃ કાળે ૮-૦ વાગે જુરા ૨ ગની શીશીનું પાણી ૧ થી ૨ ઑંસ પીવું દસવાગે લીલા ૨ ગની શીશીનું પાણી ઉપથી માત્રામાં પીવું, બપોરના દોઢ વાગે જુરા ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું. જેમના શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેમણે સવારે ૧૧-૩૦ કલાકે, બપોરે ૩-૦ વાગે ૧ થી ૨ ઑંસ લાલ ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું જેમને બધેકાશ હોય તેમણે સવારે દાતણ પાણી કરી અને રાત્રે સુતી વખતે ૧ થી ૨ ઑંસ પીળા ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું. આ સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સાના ધણા પ્રકારો છે, પરંતુ મૂર્ચ્છા રોગ માટે આ પ્રયોગ ઘણેજ લાભકારક છે ચાતુર્માસ (વર્ષાકાળ) દરમ્યાન સૂર્યકિરણ અભાવે પાણી બનાવી ન શકાય તે સમયમાં બ્યારે પણ સૂર્યકિરણોનો લાભ મળે, ત્યારે અવશ્ય પાણી તૈયાર કરી લેવું, જે ત્રણ ચાર દિવસ ચાલી શકે એ પ્રમાણમાં મંદહિત રાખવું અને યોગ્ય નિયમીત રીતે પ્રયોગ કરવો.

૧૪ કેન્સર - (અર્થુદ - નાસૂર)

માનવ શરીરનો કોઈપણ અવયવ નબળો થતા, તે દ્વારા સપ્તાધાતુ જન્ય વિકાર યુક્ત વિઘ્નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળના પ્રયાસ કરે છે જેમ શરદી, મમા (હરસ મૂળ વ્યાધિ, બવાસીર), ફેડા, ફેની, ખુજલી આદિ અનેક રોગો વ્ધારા વિઘ્નતિય દ્રવ્ય બહાર આવે છે. તેમ કેન્સર રોગ પણ, બ્યારે શરીરમાં વિઘ્નતિય દ્રવ્ય વધી પડે છે, ત્યારે ને જુદા જુદા અંગોદ્ધાર બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરે છે, જેવા કે ગળાન્ધારા, જાની, ગુદા અને અન્ય અવયવો.

કેન્સર થવાનું કારણ

તપકાર [છી કણી] સુધવી, બીડી, સીગારેટ, ચિરટ, ગડાકુ આદિનું ધુમ્રપાન કરવું તમાકુ ખાવી, ગાળ, ભાગ, મામ, માજની, દારૂ આદિ વ્યસનો તેમજ સોડા, લેમન, ઇલાદિ પીણા, પુરી, પકોડી, બજીયા, સેર. ગાડીઆ આદિ બહારનો અસ્વચ્છ ખોરાકનું સેવન, દુર્ગંધીભર્યાં ગંદા વાસમાં રહેલાં શરીરની ઉચિત સ્વચ્છતાનો

અભાવ, મેલાંગંદા કપડાં પહેરવાં, વિકારયુક્ત, દોષવાળું, અસ્વચ્છ પાણી પીવું, વીગેરે અનેક કારણોથી આ ધાતક રોગ માનવ શરીરમાં લાગુ પડે છે.

લક્ષણ

પાચન શક્તિના અભાવે મંદાગ્નિ થવી, લોહીની અશુદ્ધતા, ખાવાપીવામાં અરચિ, રોગચાળા ભાગમાં ફેરા જેવું દર્દ—વેદના થી (વેદના કઠીક બોધી હોય તો ક્યારેક હોતી પણ નથી), ગળામાં આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો ખોરાક લેવામાં મુશ્કેલી, રોગ આગળ વધ્યો હોય તો પાણી પીવામાં પણ તકલીફ થાય છે. શરીરમાં બેચેની જણાય છે. તેમજ શરીરમાં એક પ્રકારનો ગજરાટ થવો એ એવું મુખ્ય લક્ષણ છે. કાળજીનું કેન્સર હોય તો જમણા ખભાની નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે, શરીર રોજ રોજ ફશ—નિર્બળ અને વિયમ માસમ પડે છે, કોઈક વાર તાવ પણ આવે છે તેમજ કંટાળીક વખત પિત્ત વિકાર પણ થઈ આવે છે.

આસન ચિકિત્સા

આ વિશુદ્ધ નૈસર્ગિક વાતાવરણ હોય એવા સ્થાન લીધાજમ વૃક્ષ—પુષ્પ વાટિકા શીતળ છાયા, સુગંધિત પવનની લહેર, અને શાંત રમણિય એવા સ્થાનમાં યોગાભ્યાસ આસન અભ્યાસ કરતા રહેવાથી અને કાયમ નિવાસ કરવાથી કેન્સરના રોગીને પૂર્ણ રહત અને ફાયદો થાય છે.

ઉપર જણાવેલા વર્જિત આહાર, બસન અને પાણીનો સદતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. શરામન સમયમાં પાચ વખત દીર્ઘ શ્વાસ લેવો અને છોડવો. ત્યાર પછી એક મિનીટ આરામ કરી અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન પહેલો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, કૂર્માસન ૧ મિનીટ, વજ્રાસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રાસન ૨ મિનીટ, એક પાદ પવન મુકતાસન ૨ મિનીટ, પવન મુકતાસન ૧ મિનીટ, વીરામન ૨ મિનીટ કરવું. વિપરિત કરણી આસન કેન્સરના રોગી માટે ધણુંજ લાભદાયી છે, જે ૩ થી ૬ મિનીટ કરવું જોઈએ, અને સુપ્ત ધનુરામન અડધી થા ૧ મિનીટ કરવું.

આહાર ચિકિત્સા

આ રોગના દરદી માટે આહાર વ્યવસ્થામાં અત્યંત કાળજી અને માવધાની રાખવી જોઈએ. આહાર પ્રવાહી, જીવન તત્વથી ભરપૂર, હલકો અને પચવામાં અનુકૂળ એવો હોવો જોઈએ. તેમજ તે મળમૂત્ર [દાનતા] ને અનુકૂળ હોય તેવો હોવો જોઈએ.

સવારે પાણી માથે મોમળીનો રમ, ૧૦૦ વાગે બકરીનું પાશોર દૂધ, બપોરે મેથીની કે બચ્ચાની બાજી પાણીમાં બાંધીને થોડો મિંધેન, જીરું, અને લીંબુ મેળની અડ ઝાંઝા નેટની લેની જોઈએ દિવસના બે વાગે બકરીનું દૂધ પાશોર નેટનું લેવું. માંજે ૪ વાગે પાણી માથે મોમળીનો મિશ્રીત રમ, અને સાંજે ૬ વાગે પાવન અને તાદાગ્નની (ચોળાધ) બાજી, રાત્રે ૯ વાગે મગને પાણીમાં બાંધી તેમાં જીરું, ગોળ મેળની ખાતું જોઈએ જે આવવામાં ખાતી વેળા મુશ્કેલી લાગે તો તેને પ્રવાહી પી શકાય તેવું કરીને પીવું જોઈએ. જ્યાં સુધી રોગ દબાય નહિ ત્યાં સુધી પથ્ય પાળવામાં ખુબ માવધાની જરૂરી છે. ત્યાર પછી ચોખ્ખા, લીંબોતરી બાજીપાવા, તુવરની દાળ, મગની દાળ, સેનેક બાજી, આદિનો ઉપયોગ કરવો. પથ્ય - પરહેજ દરમ્યાન ધણું કરીને મીઠીદ્રાક્ષ (અગૂર), છોડા-જાવ સથે પાકું પપૈયું, એવળી કેળા, અજીર વીગેરેનો ઉપયોગ કરવો. દિવસ દરમ્યાન પાચથી ૭ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ.

માનસોપચાર

પ્રાતઃકાળે જાગ્યા પછી હાથ મોં ધોઈ બીજાના પર બેસીને નીચે મુજબના વિચારો વારંવાર કરવા “મારા શરીરના જે અવયવમાં રોગ છે, તે નિરોગી, દુઃખ દર્દી વિનાતું અને વિકાર રહિત બનતું જાય છે. હવે હું રોગથી મુક્ત થતો જાઉં છું. (સ્ત્રીઓ એ “રોગથી મુક્ત થતી જાઉં છું” એમ ઉચ્ચારવું). અત્યાર સુધી મારું શરીર દુર્બળ અને અશક્ત લાગતું હતું, પરંતુ હવે તે સ્થિતિમાં હું નથી. હવે મારું શરીર સશક્ત ચેતનવતું, ક્રાંતિયુક્ત, યતુ જાય છે. અપ્તધાતુ નિર્વિઘ્નર થઈને શુદ્ધ રૂપમાં પરિવર્તન પામતી જાય છે. મારું જીવન નવિન આશા, નિશ્ચામના કિરણોથી ઝગમગી ઉઠ્યું છે.” આ મુજબ મનોબળદાયક વિચાર ઝોળામાં ઝોળા ૫૧ વખત વારંવાર ઉચ્ચારવા-રટણ કરવા કેન્સરના રોગી દરદીનું મન હમેશા બચ્ચીત અને નિરુત્સાહિ આશા રહિત રહેતું હોય છે. ઉપર મુજબના દિવ્ય શક્તિ અને પ્રેરણાદાયી વિચારોના મનનથી એવા રોગીને માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે. બુદ્ધિમાં પવિત્રતા અને સ્થિરતા-સ્વસ્થતાનો સંચાર થતો.

રહેશે જીવનદીપ ખુલાવાની જે ઘેરી ચિતા રહેતી તે હવે સપૂર્ણ રીતે મગી જશે અને પૂર્ણાનંદ પ્રાપ્ત થશે

સૂય કિરણ - ચિકિત્સા

સૂર્યની સામે આસનમા બેસવું અને જે ભાગમાં કેન્સરના રોગની વેદના હોય તે ભાગ સૂર્ય કિરણો તરફ રાખી લીલા રંગના કાચમાંથી સૂર્યના કિરણો કેન્સરવાળા ભાગ પર પડવા દેવા બીજા દિવસે (બુધ) વાદળી રંગના કાચમાંથી સૂર્ય કિરણો રોગગ્રસ્ત ભાગ પર પડવા દેવા પ્રથમ દિવસે આઠ મિનીટ ત્યાર પછી રોજ બપોળે મિનીટ સૂર્યકિરણ લેવાનો સમય વધારતા જતા ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ જેટલો સમય સૂર્ય પ્રકાશ લેવામાં વીતાવવો પેટ સાર આવતું ન હોય (કબજિયાત), તો પીળા રંગના કાચની શીશીમાં સૂર્ય કિરણોમાં તૈયાર કરેલું પાણી લેવું અગર પેટ પર રંગના સૂર્ય કિરણો કાચમાંથી પસાર કરવા, આ વિધિ માટેનો વખત પણ ઉપર મુજબનો રાખવો જે સૂર્ય કિરણો પેટ પર લેતા ઝાડા વધુ થાય તો સૂર્ય કિરણ પેટ પર લેવાનો સમય ઓછો કરવો અને બેસીને કિરણો લઈ ન શકાય તો સુતા સુતા પણ લેવાં શરીર પર વધુ વસ્ત્રો ન રાખવા સિવાય એક કોપિન અગર ચૂંકીય પહેરવી સૂર્ય કિરણો લેતા તે પ્રકાશ આખ પર પડવા દેવો નહિ તે ખાસ સલાહ રાખવી

જલોપચાર

કડવા લીમડાના પાન અને લીંગડીના પાદડા પાણીમાં ઉકાળવા અને તે પાણી વ્રત્ત ગાળ કરીને ૩૦ નંબરના જે વેનાઇઝ ટીનના ટબમાં ભરવું પાણી ટબના અર્ધા ભાગ જેટલું ભરવું પાદડા એટલાજ પ્રમાણમાં લેવા કે પાણીમાં ઉકાળતા પાણી રંગનાળું બની જાય ઉપરાંત લીમડાના પાન ભેગી બીજી પણ વનસ્પતિ નાખવામાં આવે છે, પરંતુ તેનું પ્રમાણ, કઈ વનસ્પતિ અને તેના ગુણદોષ ઉમર અને પ્રકૃતિ ને અનુકૂળ થવા તથા તેના લાભાયામ જાણવા તેનું યોગ્ય રહસ્ય જાણકારી અનુભવી અને એના નિષ્ણાત પાસેથી જાણવું જરૂરી છે, તે સિવાય તેનો અખતરો કરવો ઉચિત નથી ટબમાં પાણી ભર્યા પછી પેટ અને કટિ ભાગ પાણીમાં રહે અને પીઠની ઉપરનો ભાગ અને પગ બહાર રહે તે મુજબ આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોય તેમ બેસવું ત્યાર પછી જમણા હાથે પેટને જમણી તરફથી ડાબી બાજુ હળવે હળવે ચારે બાજુ મસાળવું પહેલા દિવસે ૭ મિનીટ, બીજા દિવસથી બપોળે મિનીટ વધારતા રહી ૧૫ થી ૨૫ મિનીટ

મુઘી કઠિન્નાનનો મમય રાખવો આ પ્રમાણે કઠિન્નાન કરવાથી લોહીનો [શરીરમાનો] કચરો-વિગતિય તત્ત્વ બહાર નીકળી જશે આ કડવા લીમડાના પાનમા ચમકારી સાથે આપવાનો શુભ સમાચારો છે



(૧૪) મૂલવ્યાધિ (અર્શ-ખવાસીર)

આ રોગ શુદ્ધની ત્રિવેળી (ગુની) અદરનો આતરડાનો ૪ ઈંચ લાંબો ભાગ માં થાય છે, વાતદોષ, તર્યારોગ, મામ, લોહી, અને મેદ આદિના બગડવાથી - ફિનિ શુદ્ધની અદર મામથી ઉત્પન્ન થાય છે, જેને અર્થ મૂળવ્યાધિ કે ખવાસીર કહેવામાં આવે છે તીખો રમ, કડવો રમ, ક્યાય રમ વાળી વસ્તુઓ અધિક પ્રમાણમાં ખાવાથી દાર પીવાથી, વધુ પડતો બાપામ કરવાથી, અતિથય ચિતાનુર રહેવાથી તડકામાં લાંબો વખત કરવાથી, વાતમુલ વ્યાધિ ખવાસીર ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રમાણે બીજા કોઈ કારણથી પિત કોપિત ચવાથી પિનાશ રોગ, થાય છે તેમજ એજ પ્રમાણે કદરોય પણ થાય છે

આ રોગોનો વિકાર થતા મળત્યાગાવખને શુદ્ધની અદરના ભાગમાં (શુદ્ધહારમાં) ખૂબ દુઃખ વેદના થાય છે મોટા આતરડાની નીચેનો, બહારની ભાગમાં મળત્યામ વખને મળ થોડા પ્રમાણમાં રહી જાય છે, અને શુદ્ધહારના ઉપલા ભાગમાં મળ અવરોધ થાય છે. આ મળ સમગ્ર થઈને મડતો જતા વધુ ઉચ્છ્વિતા - ગરમીપ્રધાન બને છે જેથી દુર્ગંધવાળો થઈ જાય છે રોજ દા બોજન પછી બનેલા મળને બહાર નીકળવાને પણ આ એકત્રીત થએલો મળ આતરડામાં રોકે છે, અને તેને નીકળવા અવરોધ પેદા કરે છે, કદાચ તે મળવિસર્જન થતો હોય પણ સપૂર્ણ રીતે બંધોજ કચરો નીકળી શકે નથી આ અવરોધ થએલા મળની ગરમીને લીધે શુદ્ધની અદરની ત્યામડી પર સોજો આવે છે અને તેથી આમપામતુ લોહી પણ ખરાબ થાય છે તેમજ સોજવાળા ત્યામડી પણ પાતળી પડી જાય છે સોજવાળા ત્યામડી પાતળી થતા તેમાં છિદ્રો પડે છે અને તે દ્વારા રક્તસ્ત્રાવ લોહીબહાર નીકળવા માટે છે પ્રેલીક વખતે રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય ત્યારે પણ મળત્યાગ વખને શુદ્ધમાં ધણીજ વેદના થાય છે આ મુજબ ખવાસીર-મુલવ્યાધિ અર્થના અનેક મરણોમાં બધેકોશ એક વિશેષ કારણ છે

આસન ચિકિત્સા

નૌવિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, પૂર્ણ પદ્માસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણસન ૧ મિનીટ, આકર્ષણ (આકર્ણ) ધનુરાસન ૧ મિનીટ, મત્યામન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, લોવાસન ૧ મિનીટ, હમામન અડધી મિનીટ શવામન ૫ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા ૫૫ કમ્બી જરૂરી છે શુભદ્વારનું યથાસબવ યોગ્ય રીતે સક્રોચ વિકાસ (નમારણ, ને અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે પ્રાત કાળે આસન કર્યા પછી મધ્યાહ્ન અગર માત્રે અથવા તો ત્રણે વેળા ૫ મિનીટ અશ્વિની મુદ્રા મરી જોઈએ મળાવરોધ વિકાર રહેતો હોય તો બસ્તિ ક્રિયામા પાશેર મીડી જામ મળાવરથી ખેચવી, ત્યાર પછી નૌવિ ક્રિયા કરવી નૌવિકર્મ પછી બસ્તિદ્વારા ખેચેલી જામ મળાવરથી કાઢી નાખવી આ ક્રિયા આઠથી નવ દિવસ કરવી

આહાર ચિકિત્સા

રાત્રે ૧ તોવા નમાણુમા મેથી પાણીમા બીજની રાખવી સવારે તેને ખારીક વાડી થોડો ગોળ મેળવી ખાવી આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ જોજામા જોડા કરવો બને તો મેથીની બાજીની કામળ પાત્રો વાગી થોડી માકર—અગર ખાંડ મેળવી પીવા બપોરે દાળ, ભાત, ચેટલી, શાક આદિ ભોજન કરવું ભોજન દરમ્યાન મૂળા પાઢા માથે ખાવા જોઈએ સાત્રે ૪-૦ વાગે શેરડીનો રમ આઠથી બાર ઝૌસ જોડલો પીવો દિવસમા બે વખત ગાયનું દૂધ પીવું રાત્રીનું ભોજન થોડાજ પ્રમાણુમા લેવું અને ધણુ કરીને તેમા કપ્પા ખાય શકાય તેવા આહારનો ઉપયોગ કરવો. ખટાશ, માસ, દારૂ, સિંગા રેટ, બીડી, તમાકુ વીગેરે બાધક છે

બવામીર (મૂળઅધિ) મા લોહી પડતુ હોય તો અને પ્રકૃતિ પિત પ્રધાન હોય તો દિવસમા બે વખત લીળુનું શરબત પીવું, શરબતમા તુકમરીઆ જરૂર નાખવા તુકમરીઆ પાણીમા પવાળાને કુસાવેલા હોવા જોઈએ આ એક ઠંડુ પીણ છે અને શીતગતા થતાજ એત્રણુ દિવસમા લોહી પડતુ બંધ થશે, તુકમરીઆનો લાગટ ઉપયોગ કરતા રહેવાથી શરદી થનાનો પણ સંભવ રહે છે, તો તેમ થતા તુકમરીઆનો પ્રયોગ બંધ કરવો

માનસોપચાર

પ્રાત કાળે સ્નાન સન્ધ્યાવિથી પરવારી કાઠ એ આમનમા બેસી વિચાર કરવો કે “મારા ડાહ્યાર મોટુ આતરકુ અને ખીજ અદરના ૫ રવો સશકત થતા જાય છે,

તેમજ દરેક અવયવ પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરતા પ્રતિદિન વધતી રહી છે. તેમજ દિવસ પાંચ દિવસો પમાર થતાં માથે સાથે મૂળ વ્યાધિનું દુઃખ પણ ઓછું થતું જાય છે, મગત્યાગ મારી રીતે વિના કપ્ટે, સરળતાથી ચાલે છે. શરીરમાં શક્તિ, સ્તુતિ અને ચેતનનો નવ પ્રવાહ વધી રહ્યો છે. મન બળવાન અને તેજસ્વી બની ગયું છે. મનની દુર્બળતા નષ્ટ થઈ મજબૂત અને ઉન્નતિ કારક વિશ્વમનીય વિચારોનો સચાર થતો જાય છે. દુઃખ અને નિરાશાની ઉદ્દેગતામાંથી મુક્ત થઈ હું હવે સુખ અને આશામય, આનંદી જીવનમાં પહોંચી રહ્યો છું.”

મુખ્ય કિરણ ચિકિત્સા

જુરા કાચની શીશીમાં સૂર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલા પાણીમા સંકેદ વસ્તુ બીંજતી તેને પેદા અને શુદ્ધ દ્વારમા અડધો કલાક રાખવું. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ કરવો. વાદળો અને નારંગી રંગની શીશીમાં સૂર્યપ્રકાશમાં તૈયાર કરેલા પાણીનું દિવસમાં બપોળે કલાકના આતરે બપોળે આસ નેટનું સેવન કરવું.

જલોપચાર

ગેવેનાઈઝ ટીનના ટબનો અડધો ભાગ પાણીથી ભરી તેમાં જીમ આરામ ખુરસીમા બેઠા હોઈએ એ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ, એ પ્રમાણે ચારે તરફ પેટ પર હાથ ફેરવતા રહેવું. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ આ ક્રિયા કરવી. પછીથી દરરોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી પછર મિનીટ કઠિસ્નાન કરવું. મુળ વ્યાધિ-બચાસીરનો રોગ જો લાગા વખતનો જુનો હશે તો કઠિસ્નાન માટે તૈયાર કરવાના પાણીમા કેટલીક વનસ્પતિ નાખવી જોઈએ, પરંતુ રોગીના રોગનું નિદાન કર્યા વિના કયા પ્રકારની કેટલી વનસ્પતિ આપવી નાખવી તે ચોક્કસ કહી શકાય નહિ.

માટીનો પ્રયોગ

માટીને દૂધમા પચાણી રોટલા જેવી થેપવી બનાવી તેને નહાવા અગાઉ ૧૦ મિનીટથી શરૂઆત કરી, રોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી એક કલાક જેટલા સમય માટે પેદાના ભાગ પર રાખવી.

(૧૬) આન્ત્રપુચ્છ રોગ

(એપેન્ડીસાઇટિસ)

ખાસ કરીને બેઠાકુ કામ કરનારાઓને આ રોગ જોવામાં આવે છે. ખાવા પીવાની અનિયમીતતા, મળત્સાગમાં બેદરકારી, અપચો કરનારા-પચવામાં બારે જોવા ખોરાકનું નિત્ય સેવન, આદિ કારણોથી આ રોગ ઉદભવે છે આ રોગ બાળકો, જુવાન તેમજ વૃદ્ધોને પણ થાય છે. ઉપરાંત રોગિ દા વ્યવસાયમાં રમ્યા પમ્યા રહેતાં, શારીરિક વ્યાયામના અભાવે આ રોગના ભોગ થનારા ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષો મળી આવે છે.

પૂર્વ-સંકલ્પ

નાભની બાજુમાં નીચે જમણા ભાગ (પેટા) માં દુઃખાવો થાય છે. કેટલીક વાર દુઃખાવો થાય છે તો ક્યારેક બીજાકુલ દુઃખાવો થતો પણ નથી. મોઢા અને નાના આત-રડાના જોડાણ સ્થળે પુછડા જેવો ભાગ થતાં, તેમાં રોગ મુલક રસો, વાયુ, મળ ભરાવાથી આ ભાગ ફુલી જાય છે અને તેથી દુઃખાવો વધતો જાય છે. આ અવસ્થા લાંબો વખત રહેતાં, યોગજ સમયમાં અવયવ પોતાની કાય શક્તિ ગુમાવી દે છે અને અનિયમીતપણે કામ કરતો રહે છે. આ સંકલ્પો પછીની સ્થિતિમાં આ આન્ત્રપુચ્છ-રોગ (એપેન્ડી સાઇટિસ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

પ્રાકૃતિક ઉપચાર-મહત્વ

આ રોગમાંથી સારા થવાને માટે કોઈપણ પ્રકારની વધુ પડતી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અપ્રાકૃતિક અને ઔષધિ પ્રયોગ પાછળ પોતાનો સમય અને તન, મન, ધનનો વ્યય થતાં પણ યોગ્ય લાભ મળતો નથી, અને રોગી નિરાશ થઈ પડે છે, ત્યારપછી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર અનેક પ્રકારના પ્રયોગાત્મક ઇજેકશનો અને ગોળીઓ ઔષધાદિના ઉપચાર પછી પણ સતોષકારક જોઈતું પરિણામ અને ફાયદો થતો નથી ત્યારે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) દ્વારા આન્ત્રપુચ્છ-વધારાનું આંતરડું કાપવામાં આવે છે. પરંતુ અમારી પદ્ધતિમાં શસ્ત્રક્રિયાને સ્થાનજ નથી. પરિણામે શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) વિના પણ આ રોગ પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા સાધન દ્વારા નિવૃત્તિ મળી શકાય છે. પરંતુ ઘણું કરીને એવું જ જોવામાં આવે છે કે આ રોગથી પીડિત દરદીઓ કૃત્રિમ ઉપચારોની જાગમાં જ ફસાતા હોય છે અને વધુને વધુ દુઃખ બરબાદી ભોગવતા રહે છે

આસનોપચાર

આમન પ્રયોગ કરતા પહેલા કંઠવાક દિસેા એવા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ કે જેથી પેટના અદ્યના અવધવોને વિશેષ શ્રમ ન પડે, તેમજ તે નમણાં અને ક્રિયાશક્તિહિન ન થાય. આ પ્રકારની મુરિયાયુક્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને નીચે જણાવેલા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

જનુશિરામન પહેલો પ્રકાર ૨ થી ૩ મિનીટ, જનુશિરામન બીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, જનુશિરામન ત્રીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, અંધ પદ્મામન પહેલો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અધ્ધ પદ્મામન બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અધ્ધ પદ્મામન ત્રીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અદ્ધ પદ્મામન ચોથો પ્રકાર ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તામન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ પવનમુક્તામન ૧ મિનીટ, બુજગામન ૧ મિનીટ, સવભામન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વ મર્ચાંગામન ૩ મિનીટ, મર્ચાંગામન ૧ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબના આમનોની સાધના થોડા દિવસો કરતા રહેવાથી આન્ત્રપૃચ્છના દુઃખાવાથી કાયમી રાહત મેળવવાના આમનો કરાં પછી તરત જ ઉડીયાન બધ ૧ મિનીટ કરવી. આ પ્રમાણે આમનોના સામ તથા માથે બીજા આમનો પણ કરી શકાય.

આહાર ચિકિત્સા

પ્રત્યક્ષગે દત્તધાવન પછી એક ગ્લાસ પાણી પી લેવું આસન અભ્યાસથી નિવૃત્ત થયા પછી ગાય અગર બકરીના પાશર દૂધમા વાવડીગના ૪ દાણા નાખી ઉકાળવું, ત્યાર પછી એક વામણુમાથી બીજા વામણુમા સતત રીતે બર દાસવ કરવું કે જેથી તે દૂધ ઉપર ફીણુ આવે, બાઃ ધીમે ધીમે ઘૂંટડો બરતા પીવું. દૂધના અભાવમા મોસબીનો ગમ પણ સર્ધ શકાય છે. ૬ આમ મોમબીના રસમા ૨ ગ્લાસ પાણી મેળવી તેમા ઘોટેણુ છાર મેળવીને પીવું.

બપોરના ભોજનમા યુવાવાળા લોટની (મકાની) રોટલી, દાચઝડના ચોખા, મૂળાની બાજી, મમની દાળ અને બીજા કંઠસાક સિલોતરી શાકભાજી લેવા, ભોજન

સાથે કચુબર પણ લેવું જોઈએ. સેલેડ બાજુ, તાદગમતી બાજુ, નુણીબાજુ, મિયા કુની બાજુ (સુવાની બાજુ) પણ લેવી જોઈએ

સાજે ૧—વાગે ફળો લેવા, જેવા કે સતરા, અનેનાસ, સફરજદ, દાડમ, વીગેરે ફળો થોડા-થોડા પ્રમાણમાં ખાવા જરૂરી છે રાત્રે મગની ખીચડી અને મીઠી [મિાળી] છાસ અથવા દૂધનો ઉપયોગ કરવો દૂધના ઉપયોગમાં સાધનાની રાખવી કે બધેકાશ થવા ન પામે

તૈલાભ્યંગ

તેમ માલિશ અંગે ધ્યાન પૂર્વક વિચાર કરીને, કાગજથી સાવધાની સહિત નિયમીત કરાય તો આ રોગચાળા બચવાને ચોક્કસ રીતે આશા રાખી શકાય પ્રાતઃકાળે નહાવાના સમય અગાઉ અડધો કલાક તેમ માલિશ કરવી અગર બીજાની મદદથી કરાવવી જો પ્રિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો આમળા કે શાહી તેવનો ઉપયોગ કરવો. કફ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોવાપર કોપરેય, બદામ કે નારાયણુ આદિનો ઉપયોગ કરવો માલિશ કરાવતી વખતે ચત્તા સુધને છૂટણુથી પગ વાકા વાગી પગના તળીઆ જમીનને અડતા રહે તેમ રાખવા, ત્યારબાદ પેટની જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ફરતી માલિશ કરવી પહેલા દિવસે ૧ મિનીટ બીજા દિવસે દોઢ મિનીટ એ પ્રમાણે અડધી મિનીટ વધારતા રહી ત્રણ મિનીટ સુધી પેટનું માલિશ કરવું અદરના અવયવનો સોળો મઠયા પછી પણ એમ મહિનો માલિશ આતુ રાખવી આ પ્રમાણે રોગ સપૂર્ણ રીતે ન મટે ત્યાં સુધી માલિશ આતુ રાખવી, ઉપરાત અડવાડિયામાં ત્રણ વખત આખું શરીર પણ માલિશ કરવું જોઈએ જો રોગ લાખા વખતનો જુનો હોય લો માલિશ કર્યા પછી કઠિસ્માન લેવું જરૂરી છે, રોગ નિવારણમાં આ પ્રયોગ અતિ લાભદાયી નીવડશે

માનસોપચાર

સુખામનમાં બેસી શાંત ચિત્તે—સ્વસ્થ મનથી વિચાર કરવો કે “ મોટું આંતરડું અને નાના આંતરડાના સંધિસ્થાનમાંથી રોગ પૂર્ણ રીતે મટતો જાય છે અને મોટું તથા નાનું આંતરડું ચોખ્ખું રીતે કાર્યશીલ થતા જાય છે પેગનો ભાગ પણ પ્રતિદિન સચકત અને ક્રિયાશીલ બનતો જાય છે ” આવપુઝનો રોગ હવે મને કશું પણ દુઃખ

આપી શકે તેમ નથી. હું દિન-પ્રતિ દિન રોગ રહિત-નિરોગી થવો જાઉં છું. માનસિક શક્તિ વધતી જાય છે. હવે મારા શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનો રોગ રહ્યો નથી. પ્રત્યેક રોગનો પ્રતિકાર કરવાને મારામાં પૂરતી શક્તિ છે, આ પ્રમાણેના ઉદાત્ત વિચારોમાં ૫ થી ૧૦ મિનીટ રત રહેવું.

જલચિકિત્સા

જ્યાં સુધી પેટના દુઃખાવાની તકલીફ રહે, ત્યાંસુધી દીનના ટખમાં અડધા ભાગનું સાધારણ ગરમ પાણી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોઈએ તે પ્રમાણે બેસી, જમણી તરફથી ડાબી તરફ, એ પ્રમાણે જમણા હાથે પેટપર ગોળ ગોળ માસિશ કરવી. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે ૮ મિનીટ એ મુજબ દરરોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી અડધા કલાક સુધી કઠિસ્નાન કરવું. વેદના-દુઃખાવો ઓછો થયા પછી ઠંડા પાણીથી ઉપર પ્રમાણે કઠિસ્નાન કરવું. ઉપરાંત આવળની છાંય પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી ટખના પાણીમાં મેળવી ઠંડા પાણીમાં કઠિસ્નાન કરવું. કઠિસ્નાન કરવાનો વખત ઉપર મુજબનોજ રાખવો, ત્યાર પછી સ્નાન કરવું. જે શરૂઆતનો રોગ હોય તો ૨૧ દિવસ અને જુનો લાંબા વખતનો રોગ થયો હોય તો હોય તો ૨ થી ૩ મહિના, ઉપર મુજબ કઠિસ્નાન કરવું જોઈએ.

સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

જુરા ૨ ગની શીશીમાં સૂર્ય પ્રકાશમાં તૈયાર કરેલા પાણીમાં સફેદ વસ્ત્ર બીજવીને દુઃખાવાવાળી જગા પર મુકવા. આ પ્રમાણે સવાર, બપોર અને સાંજ ત્રણ વખત બીના કપડાના પોતા દુઃખાવાવાળી જગા પર ૫ દર મિનીટ રાખવા. પીળા ૨ ગની અને આસમાની ૨ ગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી બપોળે વખત દિવસમાં, બે ઝાંસ જેટલું એકી વખતે પીવું. આ પ્રયોગ પણ ૨૧ દિવસથી ૩ મહિના જેટલા ગાળાનો કરવો-આતુ રાખવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે આસન અભ્યાસ પછી અતુયોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત કરવા, અને ભોજનના અડધો કલાક આગળ-(પહેલાં) પણ ૩ વખત ઉપલા પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ “ઉમેશ યોગ દર્શન” ના બીજા ખંડમાં જોઈ સમજી લેવી.)

(૧૭) અંકવૃદ્ધિ રોગ

આ રોગ ખાસ કરીને ધરડા અને યુવાન પુરુષોમાં જોવામાં આવે છે કેટલાકને અડકોશમાં પાણી ઉતરે—ભરાય છે, તો કેટલાકના અડકોશમાં વાયુ ભરાય છે.

રોગનું કારણ

કૂદવાથી, દોડવાથી, કાષ્ઠક બોલો ઉચ્ચતા, પાણી પર તરતાં, પાણીમાં ડુબકી મારતાં, વાયુ વિકારથી, કફ, પિત પ્રકૃતિથી કે અતિ મૈથુન દ્વારા ચોટ (ધકકો) લાગતા, તથા ક્રુપ્ત્ય ભોજન આદિ અનેક કારણોવશાત આ રોગ થાય છે.

રોગનું લક્ષણ

શરૂઆતમાં પીશાબ ઓછો અને વેદનાથી થાય છે. અડકોશના પાછલા ભાગમાં સોજો દેખા દે છે. પેટના નીચેના ભાગ અને પેટમાં દુખાવો જણાય છે. અરચિ, ઉચકા આવવા; નાડીની ગતિ ક્યારેક ધીમે તો ક્યારેક જોરથી થાય છે. જીભનો રંગ સફેદ થઈ જાય છે. ક્યારેક એકદમ વિસ્તૃત—મોટો થઈ જાય છે, અને રોગ જીનો થતા ફેલાતો જાય છે. આ રોગ બાલ્યાવસ્થામાં પણ થઈ આવે છે. આનુ મુખ્ય કારણ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યદોષ તેમજ બાળકની ઉછેર પદ્ધતિમાં ખામી પણ એક કારણ છે.

આસન ચિકિત્સા

શીર્ષામન ૧૦ મિનીટથી આડો કસાક, મત્સ્યામન ૧ થી ૩ મિનીટ, તોસાણુસા-મન ૧ મિનીટ, ગોમુખાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, વિપરિતકરણી આસન ૨ થી ૪ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા પ્રાતકાળ, મધ્યાહન અને સાંયકાળ મળી ૩ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ મર્ચાંગામન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉડીયાન ૧ મિનીટ, નૌસિકર્મ ૧ મિનીટ, વીર્યંતઃમનામન ૧ મિનીટ.

આહાર ચિકિત્સા

ચણા, બટાકા, પુરી વીગેરે તજોસો આદાર વળ્યું છે. ચોખા ઓછા અને યુસા વાળા ધકના લોટની રોટલી વધુ પ્રમાણમાં લેવી. મંદેદ કોદણુ (પેસ), દધી, બીડા,

આદિ શાક, તાંદળગળની ભાજી, મગની દાળ, સેલેડ ભાજી આદિનો વધુ ઉપયોગ કરવો. કચુંબરમાં કાંઠા (કુંગાળી) અને ગાજરનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. બોજન પછી અનેતામ, પપૈયા, દાડમ, આદિ ફળો પણ ખાવા જોઈએ. દૂધ પણ ગરમ કરેલું પીવું. સત્રીના બોજનમાં હવેકા ખોરાક લેવો. તેમજ જ્યાંસુધી રોગ રહ્યો હોય ત્યાં સુધી મેથીની ભાજી, પુનર્નવાની ભાજી, ખાવી સામદાયી છે.

રોગ નિવારણાથે મનોબળની આવશ્યકતા

પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા આધારે શારીરિક વ્યાધિ સાથે માનસિક વિચારોની નિકટતા માનવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાક માધારણુ રોગમાં માનસિક દુર્બળતા, શંકા, બય, અમદ્વિષ્ટતા (દુઃખ મહન કરવાની સહન શક્તિનો અભાવ) આદિ વિકારો સામાન્ય માણસોમાં જોવામાં આવે છે, અનિષ્ટ માનસિક કારણોથી શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા ઉપચાર પણ ફળદાયી નિવડતા નથી.

જ્યારે બજારમાં કોઈ ઔષધ ખરીદતા હોઈએ ત્યારે દુકાનદારને તેનાથી લાભ ફાયદો થશે કે નહિ એવો પ્રશ્ન-શકા, અને અવિશ્વાસના કારણે પૂછીએ છે બહે તે દવા ગમે તેવી શ્રેષ્ઠ લાભકારક હોય પણ સંતુષ્ટ અને આશાસ્પદ જવાબની અપેક્ષાની અધીરાય હોય છે આમ આવા કારણે ઔષધીના કિંમતી ગુણો હોવા છતાં પણ શકા, અશ્રદ્ધા કારણે તેનો પૂરતો યોગ્ય લાભ મળતો નથી, પરંતુ દવાનાળા-વેપારી કે દુકાન દારનો સંતુષ્ટ અને આશાસ્પદ જવાબ મળતા જ જાય છે દવાનો ગુણ બદલાઈ જતો હોય તેમ માનસિક વિચાર બળે અડધી રાહત દરદી અનુભવતો થઈ જાય છે આ પ્રમાણે રોગના અનેક ઉપચારોમાં માનસિક ઉપચાર પણ ચિકિત્સા ઉપચાર માથે અપનાવવામાં આવ્યા છે.

નિરાશી, હોવા છતાં પણ જો માણસ આશાપૂર્ણ, લાભપ્રદ, ઉચ્ચ પ્રેરણાદાયક વિચારોનું વારંવાર ચિંતન કરતો રહે તો અસ્થિ વિચારોના ચિંતનથી લાભ થવાનોજ છે. જેમ મદા નિવામને ધૂપ, પુષ્પ અને દીપ આદિથી પવિત્ર વાતાવરણુ પેદા કરી શકાય છે, અને તેવા સ્થાનમાં આપણે અપરિમીત આનંદ અનુભવીએ છીએ, એ પ્રમાણે આ મસારમાં પણ અનેક યાતના, દુઃખો, નિરાશા આદિ વાતાવરણમાં રહ્યા છતાં મનિષ્ઠ કે અનિષ્ઠાએ જીવન વિતાવવું રહે છે. એથી પર થવાને અનેક સુલભ અને

મરજી માર્ગો છે તો પણ માનસોપચાર—મનોમગ્ધ ધ્યુજ બાજાર, મદ્દજ, અને સહજ સાધ્ય છે એમા મહાન શક્તિ સમાએલી છે વાચક એ ન જુએ, પણ યાદ કરે કે મન અસીમ સૂક્ષ્મ શક્તિનો શુદ્ધ બજાર છે

માનસોપચાર

પ્રાત કાળ અને રાત્રે સુતા પહેલા સુખામનમા બેસી શુદ્ધ અને પેદાતુ સકોચન કરી વિચાર કરવો કે “અંડકોશ માથે સબધ ધરાવતા અન્યથોની નમ અને નાડીઓમા નવશક્તિનો સચાર થઈ રહ્યો છે મારા શક્તિશાળી મનોમગ્ધી અંડકોશ દિન પ્રતિ દિન મજબૂત બનતા રહી નિરોગી થતા જાય છે. અંડકોશના રોગ નિવારણાર્થે મને લેશમાત્ર પણ શકા રહી નથી મારા દુર્બળ અને નિરાશ મનમા નવશક્તિ અને ચેતનાનો સચાર થઈ રહ્યો છે હવે હું મારા ઉજ્જવળ—આચારપદ ભવિષ્ય તરફ વિશ્વાસ સહિત પ્રગતિ—અબ્યુધ સાધી રહ્યો છું. થોડાજ સમયમા માર શરીર રોગના પગ્ગ જકડથી છુટીને આરોગ્યના ભરપૂર પથમા મહાની રહેશે પ્રકૃતિ દેવી મને ચિરકાળ આરોગ્ય અને સુખશાન્તિથી ન્યેત્થાવર કરશેજ”

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

બદામી રંગની શીશી અને શુભામી રંગની શીશીમા સુર્ય કિરણોદાર પાણી તૈયાર કરીને સવારે ૮ વાગે, બપોરના ૧ વાગે, અને માંજે ૬ વાગે એક એક આસ પીવું. તે મુજબ આમમાની રંગની શીશીમાં સુર્ય કિરણો દારા તૈયાર કરેતું સવારે ૧૦-૩૦ વાગે ૧ આમ અને રાત્રે ૮-૩૦ વાગે ૧ આમ લેવું.

તેલમદન

પેદાના બાગમ, સિંગમૂળમા, અંડકોશ પર પેટની ફરને આદિ અવયવ પર સારી રીતે તેલ માસિય કરવું બદામતુ તેલ, કોપરેલ, નારાયણ તેલ, તમ્બુ તેલ કે સરસીઈ આદિ એક તેલ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ સમને ઉપયોગ કરવો, ત્યાર પછીથી આધ્યા કસાકે સ્નાન કરવું બની શકે તો આખા શરીરનું જ તેલથી માસિય કરવું, કે ન્હોતી અધિક સામ થાય તેલમાસિય દરમ્યાન શુદ્ધકાર, પેદુ, અંડકોશ, અને રક્તચર્યાન

તણાએવા ખે ચાતા રાખવા, પેટમા ચરખી હોય તો તેને તેવ માવિશ દ્વારા ઝોઢી કરવી જોઈએ માટેજ તેવ મદન આવશ્યક છે. તેવ માવિશ પ્રયોગ ઝોઢામા ઝોઢા ત્રણ મહિના ચાનુ રાખવો આમ મતત પ્રયોગ ચાનુ રાખ્યા પછીથીજ તેવમા સિશના ખરા લાભા લાભનો ફાયદો સમજીશે આથી આ પ્રયોગ ૩ મામ જરૂરી રાખવો જરૂરી છે તેમજ નિરોગી અવસ્થામા પણ તેવ માવિત અધિક લાભદાયી નિવડશે



(૧૮) હાથી પગા (પ્લીપદ)

આ રોગ પણ વિશેષ રૂપમા મામાન્ય જનતામા જોવામા આવે છે તો પણ આ રોગ માટે એવુ નકકી નથી કે અમુકજ સ્થળ અને આબોહવાના લોકોને તેમજ દરેક સ્થળના લોકોને એ રોગ થાય છે ટ્રેજ અને મદ્રામના અમુક બાગોમા આ રોગ મુખ્યત્વે દેખા દે છે, ઉપરાત ખીજ ટ્રેવાક અન્ય સ્થળોમા પણ જોવામા આવે છે

આ રોગનુ મુખ્ય કારણ અશુદ્ધ પાણીનું સેવન, અશુદ્ધ સ્થાનમા રહેઠાણ, માતાપિતાના દોષ, વ્યાયામનો અભાવ, ઝેરી મચ્છરો અને માખીઓ અને એવાજ ખીજ જંતુઓનો ડંખ, લોહીની અશુદ્ધિ, રક્તાભિમરણમા અવરોધ, અને કબજાઆત વીગેરે હોય છે.

લક્ષણ

કબજાઆત મટાડવા વારવાર રેચ લેવાની આદત પડવી, શરીરમા જડતા લાગવી, અચાનક ઘૂટણના બાગમા સોજો આવવો અને મગી જવો, ક્યારેક શરીર ગરમ લાગવુ વગેરે એના પ્રાથમિક લક્ષણો છે આ રોગનો પ્રભાવ વધતા સોજો પણ વધતો જાય છે શુક્ર પક્ષની અને કૃષ્ણ પક્ષની એકાદશીથી પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા સુધી મજાસાગમા અવરોધ થવો, જ્યોત્ષી પરિણામે તાવ આવે છે ખાવામા અરુચિ થવી, આવા લક્ષણો અઠવાડિયા સુધી રહેતા જોવામા આવે છે ત્યાર પછી પગોમા દુખાવાની વેદના ઝોઢી થઈ જાય છે તાન પણ મગી જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે આ રોગ મટાડવા અપારંપરિક ઉપાયો પર લાના વખત આધાર રાખતા પગમા એટલો

બીજા સોળે આવી જાય છે કે હરવું હરવું પણ મુસ્કેલ ની જાય છે, અને પગનું વજન પણ વધી જાય છે. પગની આમડી વધી-લટકી પડે છે અને તે ઉપર ફેલ્લીઓ પણ થઈ આવે છે. આમ થતાં લોકીની ગતિ (રક્તાભિસરણ ક્રિયા) મંદ પડે છે.

આસન ચિકિત્સા

ઉડ્ડિયાન બંધ ૧ મિનીટ, નૌલિકમં અડધી મિનીટ, ધૈતિક્રિયા પ્રાતઃકાળે દંત ધાવન પછી કરવી; કપાલભાતિ ૫ વખત, એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, લુન્ગાસન ૨ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉષ્ઠાસન ૧ મિનીટ, આકર્ષણ ધનુરાસન ૨ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૪ મિનીટ, મર્નાંગાસન ૩ મિનીટ, શીર્ષાંગન ૧૨ થી ૩૦ મિનીટ, પદ્માસન ૫ થી ૧૦ મિનીટ, લોલાભન અડધી મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આસનોના અભ્યાસમા બની શકે તેટલા સરળતાથી થતાં આસનો કરવો. જેમ જેમ પગની પરિસ્થિતિ (સોળે) ઉતરતો જશે તેમ તેમ વધુ આમનો ઠીક રીતે કરી શકશે. શીર્ષાસનનો ઠીક અભ્યાસ-મહાવરો થઈ જતા ફક્ત શીર્ષાસન પછી શવાસન કરવું ત્યારપછી જ બીજા આસનો કરવો.

ઉપર મુજબના આસનોનો અભ્યાસક્રમ સ્વીપદ રોગી માટે અતિ લાભદાયી છે, અને સાધક (રોગી ને અવસ્ય ફાયદો જ થશે.

પ્રાણાયામ

રક્ત શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામ અતિ જરૂરના છે. અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત કરવા, બલ્લિકા પ્રાણાયામ નં. ૧ ૨ થી ૫ વાર કરવા. પ્રાતઃકાળે આમન કર્યા પછી અને સાંજે ભોજન કરવા પહેલાં અડધો કલાક આગળ ખાલી પેટે પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' બીજા ખંડમાં જતાવવામા આવી છે.)

જલ ચિકિત્સા

આબ્ધ સ્નાન વિધિ

એક તપેનીમા પાણી લઈ ભાંગરાના પાન ૧૫ થી ૨૦ તોલા, કડવા લીમડાના પાન ૧૦ થી ૧૫ તોલા નાખીને ઉકાળવા રોગીને એક નેતરની ખુરસીમા બેસાડવો અને ગળાથી નીચેનો ભાગ કપડાંથી ઢાકી દેવો હવે ઉપરના ઉકાળેલાં પાનવાગી પાણીની તપેલી ખુરસી નીચે રાખવી કે તેમાંથી નીકળતી પાણીની તરાગ રોગીના આખા શરીરે લાગશે વળી રોગીના માથા ઉપર ઠંડા પાણીમા બીજા વેનો શ્વેત કપડાનો પેક મુકવો આ મુજબ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ બાફ લેવી અને બાફ લીધા પછી આખુ શરીર કોરા કપડાથી લોછી નાખવું ત્યારબાદ તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી બનાવેલો કાઢો ત્રણુ ચૈાસ જેટલો પી જવો બાદ એક સાદડી પર સફેદ વસ્ત્ર પાથરી સૂઈ જવું, અને એક સફેદ ચાદર ઓઢવી આ પ્રમાણે આબ્ધ વિધિ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ મુજબ બાબ્ધે મિનીટ રોજ વધારતા જવી, અને પૂરો અડધો કલાક આબ્ધ સ્નાન કરવું અને તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી તૈયાર કરેલો કાઢો પીવા તપેનીની બાફ-વગર ઓછી થતા તેને નજીક રાખીને ઓઢીને સુઈ રહેતા શરીર પર પરસેવો વગરો, એ દરમ્યાન રોગીએ ટાઈપલુ પ્રકારની ચિતા કરની ન જોઈએ, જેમ જેમ વધુ પરસેવો શરીરમાંથી છુટશે તેમ તેમ વધુ ઝેરી તત્વ શરીરમાંથી બહાર નીકળતા જશે જેથી શરીર, હલકુ અને સ્ફુર્તિહુ બાગવા માડશે

પરસેવા દ્વારા શરીરનો તમામ નિકાર-દ્વિ-નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળી જશે તેમ તેમ સોજો અને વેદના ઓછા થઈ જશે, અને પગ પાતંગો થતા સ્વાભાવિક સ્થિતિમા આવી જશે. આમ નિકારી તત્વ પરસેવા વધારાજ નહિ પણ મળમૂત્ર વધારા પણ બહાર નીકળી જશે. જલ ચિકિત્સા અનેક પ્રકારની છે તો પણ આબ્ધ સ્નાન અનેક રોગ નિવારણુ દ્રષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી, પ્રમાણશીલ અને મફત પ્રયોગ છે

માનસોપચાર

વાચક વર્ગે યાદ રાખવું કે “યાદશી ભાવના યસ્ય (સાધ્ધર્મી) વતિ તાદશી” અર્થાત જેની જેવી ભાવના હોય તેવું જ જીવન તેને મળે છે આથી રોગીની ફરજ છે કે તેમણે રોગ નિવારણુ ભાવના અને રોગ પ્રતિકારક વિચારો સતત સેવવા જેમ બળવાન અને આશાસ્પદ શ્રદ્ધા જાગશે તેમ તેમ રોગ નિવારણુ મરગ થઈ પડશે માનસોપચારમા

ગુપ્ત લાભપ્રદ મામથ્યે સમાએહુ છે આ વાત સતત યાદ રાખી મનમા વારવાર વિચાર કરવો કે “હું આ રોગથી દરેક પળેસારો થતો નહિં છું, મારા પગ અને શરીરના અવયવો તદ્દન નિરોગી થઈ રહ્યા છે હું જે પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ઉપચાર કરું છું તેનાથી મને પૂરેપૂરો લાભ મળી રહ્યો છે, પ્રકૃતિની સ ગાયમાં હું નિરાશા જનક વિચારોમાંથી નીકળી આશામય વાતાવરણમાં પ્રવેશી રહ્યો છું. પગોની સાથે આખું શરીર સશક્ત અને તેજસ્વી બની રહ્યું છે, હું પ્રતિદિન સુખી થતો જાઉં છું.” આવા વિચારો સતત રીતે બાવના અને દૃઢ ભાવે પ્રાપ્ત કાળે, બપોરે અને રાત્રે સુતી વખતે કરવા કે જેથી યોગ્ય ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાય

માલિશ

ભાગશે માલકાગણી કે દૂધી અથવા આમળા તેવનો માલિશ માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ આ તેવો ન મગે તો કોપરેલ, તલતું તેલ વધારે/સારૂ. સ્નાન કરવા આગળ પગો તથા આખા શરીરે માલિશ કરવું. ખાસ કરીને પગની નસ, નાડી, મન્જાતતુ, સ્નાયુ, માથાપેશી આદિ અવયવો પર ધ્યાન રાખી માલિશ કરવું. માલિશ કર્યા પછી અડધા કલાકે સ્નાન કરવું માલિશનો એ પ્રયોગ ૧ મહિનાથી ૩ મહિના સુધી ચાતુ રાખવો જોઈએ એથી વધુ વખત કરતા રહેવાથી અવરય અધિક લાભ થશે માલિશ પ્રયોગથી પદર જ દિવસમાં કાયદો જાણીશે, સોજો ઉતરતો જશે અને પગ હલકો લાગશે ચામડીની શુદ્ધતા અને સખતાઈ દર થઈ ચામડી નરમ અને કોમળ થશે અશુદ્ધ રક્ત પ્રવાહ ઓછો થશે સર્વ શુદ્ધ રક્તનો પ્રવાહ વધતો જશે

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

સવારમાં લીલા રંગના કાચમાંથી ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦ વાચ્ચા સુધીના કોમળ કિરણો ૨૦ થી ૪૦ મિનિટ લેવા (રોગનાગા ભાગ પર) બીજે દવસે જુરા રંગના કાચમાંથી કિરણો રોગવાગા ભાગ પર ઉપર ઉપર વિધિ મુજબ લેવા આ પ્રમાણે એક દિવસ લીલા રંગના કાચથી, તો બીજા દિવસે જુરા રંગના કાચદ્વારા અવર નરર રંગ બદલતા રહી નિત્ય નિયમ મુજબ સૂર્ય કિરણો લેવા. સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલા કોપરેલ અથવા તલના તેલથી પગની માલિશ આઠાગિવામાં બે વખત કરવી તે દિવસોમાં બીજા માંછ તેલથી માલિશ કરી નહિ

આહાર ચિકિત્સા

ગરમ કરેતુ ઠંડુ પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવુ. દિવસમાં એક વખત જવનુ પાણી પીવુ. તમોગુણુ યુક્ત (ગરમ) આહારો તજવા, વ્યવસ્થા મદા માટે યુક્ત થવું. વેગણુ, વાવપાપડી, બટકા આદિ વજ્ય છે. દ્વિગ અને લસણુ પણ ન લેવા જોઈએ. ચોખ્ખા, મગની દાળ, ધઉની રોટલી, લીયાં શાકભાજી, મીઠા ફળો, ગાય કે બકરીનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાં. પગનો સોજો મપૂર્ણપણે મટાડવા રાત્રીના ફક્ત ફળો અને દૂધનું સેવન કરવું. રાત્રીનું ભોજન લેવું હોય તો તે ખુબ આગળ-વહેલુ લઈ લેવુ, રાત્રી પડવા પછી ભોજન લેવુ ન જોઈએ. પદર દિવસમાં એક દિવસ અપવામ કરવો. અપવામ દરમ્યાન જવનું કે નારિયળનુ પાણી, લીંબુનુ ચરબત કે મોમબીનો પાણી મિશ્રણુ કરેલો રમ લેવો. આ બધાં કરતાં શુદ્ધ પાણીજ લેવાય તો અધિક ફાયદો થશે. શ્લીષ્ઠ-હાથી પગના રોગીઓ માટે આ ઉપચાર પણ અત્યંત સામદાયી અને પ્રમશનીય છે.



(૧૯) પાંડુરોગ (એનીમિયા)

લક્ષણુ

આંખ નીચેના ભાગમાં સોજો આવે છે, ચામડી ફાટે છે, શરીરમાં લોહીનો સચાર ઓઢો થાય છે. શરીરમાં ઠંડીનું-શીત પ્રમાણુ વધારે રહે છે. મળ-મૂત્ર પીળા રંગના થાય છે. પાચન શક્તિ મદ પડે છે, દાહ, તાવ અને પાણીની તરસ વધે છે. ક્યારેક ફાટેલા-પાતળા જાડ પણ થાય છે, ચામડીનો રંગ પરિવર્તન પામે છે.

પાંડુરોગ થવાના કારણો

બીડી, સીગારેટ, નેવા ધુમપાન, દારુમામ, માછલી, ઇંડા આદિ અહારનું સેવન, તમોગુણી આહાર, અશુદ્ધ પાણીનુ સેવન, અશુદ્ધ અને ગદા સ્થાનમાં નિવાસ વ્યાવામથી શરીરને વચિત રાખવુ, અશુદ્ધ હવા, આદિ અનેક કારણોવશાત પાંડુ રોગ ઉદભવે છે. કફજ, પિત્તજ, વાતજ અને સન્નિપાત આદિ કેટલાયે પ્રકારને

પાકુ રોગ થાય છે સ્ત્રીઓને એક પ્રકારની શેકેલી માગી, કે કાચી માગીના સેવનથી પણ આ રોગ થાય છે ધઉ, ચોખા આદિ અનાજમાં રહેલા માગી, પત્થર, શરીરમાં ખોરાક દ્વારા પ્રવેશ થતા પણ પાકુ રોગ થાય છે.

આસન ચિકિત્સા

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, વજ્રસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રમન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરાસન ૧ મિનીટ, કણ્ઠ પીડનાસન ૧ મિનીટ, વિપરીત કરણી આસન ૪ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, નૌપીકર્મ અડધી મિનીટ, કપાલભાતી ત્રણવાર, અસ્તિ કર્મ ૪ દીવસમાં ૧ વાર, તાટકે કીયા મન સ્થિર થાય ત્યાં સુધી અગર મનમાં પૂર્ણ શાંતી મળ્યાર થાય ત્યાં સુધી

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન ૨ પ્રાત કાળે ૩ વખત, સાંજના ૩ વખત, સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ સવારે ૩ વખત, સાંજના ૩ વખત, (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' દ્વિતીય અડમા જણાવવામાં આવી છે)

આહાર ચિકિત્સા

ચોખાની અગર ધઉની કોઈ દિવસમાં બે વખત લેવી વેગળું શાક, ટમાટા, ભીંડા, પરવત્ત, પડોળા, સુરભી, લીલા પાદડા વાગી બાજી, લીલાં શાકબાજી, કચુબર, ગાજર, ટમાટા, નારિયળ, ભીંડા આદિના બારીક ટુકડા કરી તેમાં જીરું અને સૂઠ મેળવી ખાવું, (આને સલાદ પણ કહેવામાં આવે છે) દિવસમાં એકવાર ઓસળીના રસમાં જીરું અને સૂઠ મેળવી ૪ ઓસ રસમાં ૧ ઓસ પાણી મેળવી પીવું દિવસમાં બે વખત પાણી નેટનું દરેક વખતે બકરીનું દૂધ પણ લેવું બકરીનું દૂધ ન મળે તો ગાયના દૂધમાં પાણી મેળવીને પીવું બે જન પછી ત્રણ પ્રમાણે મળતા જો પ્રકૃતિ અનુમાર ખાવા ઉપર મુજબનો ખોરાક બે થી ત્રણ કલાકના આંતરે લેતા રહેવું અને વચગાળાના સમયમાં (આહાર વ્યવસ્થા સમયમાં) શુદ્ધ પાણીનું સેવન કરતા રહેવું આ પ્રયોગ અવશ્ય સાબદાથી અને ગુણકારી નીવડશે

સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

સાવ રંગની કાચની શીશીમાં સૂર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલુ પાણી દિવસમાં આર વખત એક એક ઐમ જોડણી પીવું. પીળા રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલુ પાણી દિવસમાં બે વખત પીવું. સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલુ આ પાણી પીવાને બે કલાકનો આતરો રાખવો, જ્યારે શરીરમાં ગરમી વડુ લાગે તો સાવ રંગની ગીગીમાં સૂર્ય કિરણોદ્વારા તૈયાર કરેલુ પાણી પીવું બધે કરવું.

માનસોપચાર

સુખામન કે પદ્માસનમાં બેસીને સારે અને રાત્રે સુતી વખતે સ્વસ્થ ચિત્તે મનથી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સહિત નિચાર-ચિંતન કરવું કે “મારા શરીરમાં લોહીનો જે અભાવ હતો તે હવે રહ્યો નથી, પરંતુ લોહી, પ્રમાણમાં દિન પ્રતિ દિન વધતુ જાય છે અને શુદ્ધ બનતુ રહે છે. શરીરમાં શુદ્ધ અને ચેતનયુક્ત લોહીનો મત્સ્ય થઈ રહ્યો છે. હવે મારી શારીરિક અને માનસિક શિધિવતા દૂર થઈ ગઈ છે, અને તેના બદલે નવશક્તિ, નવચેતન, અને નવિન ઉત્સાહ સંપૂર્ણ રીતે હા મેશના માટે મળી રહ્યો છે. મારા જીવનની હવનચક્ષનમાં પણ પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. હવે માનસિક ઉદ્વેગીતા અને રોગની નિવૃત્તિ થઈ રહી છે, અને મારામાં પૂર્ણ રીતે ચમત્કારીક પરિવર્તન પ્રતિદિન થઈ રહ્યું છે હવેથી મારા જીવનમાં દુઃખ અને નિરાશા યુક્ત વિચારોનો કદિ પણ ઉદય થવાનો નથી, હવે મારા મનમાં આશાપૂર્ણ ભાવના, મહત્વાકાંક્ષા, ઉદભવી રહી છે, અને હું જીવનમાં સંપૂર્ણ રીતે શ્રદ્ધાળુ અને વિશ્વાસ યુક્ત થતો જઈ છું. શરીરના પ્રત્યેક અંગો અને સપ્તધાતુ યોગ્ય રૂપમાં શુદ્ધ અને ક્રિયા શીલ બની રહ્યા છે. હું શાંતિ, સંતોષ, અને સુખચેતની જીવન જીવી રહ્યો છું.” આ પ્રકારના વિચારોમાં બની શકે ત્યાં સુધી વધારેમાં વધારે સમય સુધી તન્મય થવું, અને અને ઝોજામાં ઝોજા ૫ થી ૨૦ મિનીટ ચિંતન કરતા રહેવું. આ સમય દરમિયાન મુખમુદ્રા (મોનો મહેરો) પ્રદુર્વિત, શાંત, ઉત્સાહમીત રાખવી જોઈએ આ દરમિયાન ઉઘ આવે તો સુષ્ટ જવું.

આ રોગ નિવરણાર્થે જન્ય ચિકિત્સા પણ છે. રોગની સ્થિતિ અનુસાર પાણીમાં કેટલીક વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પરંતુ રોગની હાંમત જોવા વિના વનસ્પતિ આદિ વ્યવસ્થા કરવી સલાહીત નથી.

(૨૦) ક્ષીણકાય અર્થાત દુર્બળ શરીરનું બળ

અને પ્રમાણયુક્ત વજન શી રીતે વધારી શકાય ?

શારીરિક દુર્બળતાનાં કારણો

યોગ્ય પ્રમાણમાં જોષ્ઠતા જીવન તત્ત્વોવાળા ખોરાકનો અભાવ, અનિયમીત આહાર-વિહાર (આચારી, જીર્ણીજ્વર-ઝીણો તાવ, અગર અસાત આતરિક જ્વર શરીરમાં તાવ હોય છે, પરંતુ તેનું ભાન થતું નથી), માનસિક ચિંતા, વીર્યદોષ, વ્યાયામથી વિમૂષ્ણ રહેવું, માનસિક સંકોચ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્તરાદિ દુર્ભાવનાઓમાં ગુલાબેવા રહેવું, કઠમણી, રસમયી, મણિપૂર ચક્ર, હૃદયચક્ર આદિનો યથોચિત વિકાસનો અભાવ, સ્વચ્છ અને શુદ્ધ વાયુનો અભાવ, અતિ સંકટામણુવાળા અને મદાસ્થાનમાં નિવાસ, નિર્ધનતાની ચિંતા, અને હમેશા બપોરુકત-ખંડીક, ડરનો આભાસ આદિ શારીરિક ક્ષીણતાના કારણો છે. અપવાદ રૂપે ધણું કરીને નાનાવિધ વૈભવવાળા, શ્રીમતો, ધનવાન અને ઉપાધિધારી - ડીઝીવાળા શિક્ષીત સ્ત્રી પુરૂષો પણ દુર્બળા શરીરના જોશમાં આવે છે. આવા લોકો ખાસ કરીને ભોગ-વિવાસમાં અતિરેક રમ્યા પમ્યા રહે છે કૃત્રિમ શરીર આબૂપણે હારા શરીરનો ઠાક ભખકો વધારવો, શરીર સંજ્ઞવટ કરવી, બડકીઆ પોલાક પહેરવા, આવી રીતે પોતાની મોટાઇ જન મમાજનમાં વધારવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે, જેથી જનસમાજમાં તેનો મોટા તરીકેનો સર્વત્ર પ્રભાવ પડે આવા પ્રકારની તેમની મહત્વાકાંક્ષા હોય છે અને ધણું કરીને એવું જ જોવામાં આવે છે પરિણામે તેઓ એકવડા બાધાના અને દુર્બળા પણ જોવામાં આવે છે ઉપરાંત તેઓનો ખોરાક માત્ર જીભના સ્વાદ પૂરતોજ હોય છે, જે કેટલીક વાર બિનકુલ સત્વરહિત જીવનતત્ત્વ વિનાનો હોય છે, તો કેટલીક વેળા પાચનશક્તિ ઉપરાંત ખોરાક લેતા હોય છે ગળ્યા, સ્વાદિષ્ટ અને વિદ્યામીનથી ભરપૂર આહાર પચવામાં ભારે હોવા છતાં દિવસમાં વારંવાર ખાવાની આદત પડેલી હોય છે. આવા કારણે તેઓ પરિશ્રમના અભાવે ખોરાક પચાવી શકતા નથી અને શરીર નબળા જણાતા હેય છે રાત્રે બહુજ એકઠી ઉઘ આવવી, દિવસના સવુ, શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ કરવો તેમજ આવક કરતાં અધિક ખર્ચ કરના ચિંતાના કારણે પણ :માણસ દુર્બળતાની જગડમાં સપડાએલો રહે છે

આસન ચિકિત્સા

શરઆતમા શીર્ષામન ૧ મિનીટ, પછી ક્રમે ક્રમે એક એક મિનીટ વધારતા ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ સુધી કરવું. શવામન ૫ મિનીટ, વીરામન ૨ થી ૫ મિનીટ, નૌબિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, લોલામન ૧ મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, ઉપ્પાસન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ વૃક્ષ [છાતી] બૃ - સ્પર્શામન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભામન ૨ મિનીટ, શલભામન ૧ મિનીટ. વજાસન ૨ મિનીટ, સુપ્તાવજાસન ૧ મિનીટ, પશ્ચિમોત્તાનાસન ૧ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વસર્વાંગામન ૬ મિનીટ, ગોરક્ષાસન ૧ થી ૨ મિનીટ.

પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

કડીના દિવસોમા સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, ગરમીના દિવસોમા ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, વર્ષાઋતુમા ઉજ્જવલી પ્રાણાયામ ૪ થી ૮ વાર કરતા લાભદાયી થશે પિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો અનુચેમ-વિચેમ પ્રાણાયામ, કફપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો બસ્તિકા પ્રાણાયામ નં. ૧ અથવા નં. ૨ અને વાયુપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો પ્લાવિની પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. (પ્રાણાયામની ક્રિયા-વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' ના બીજા ખંડમા વાંચી મળજવી).

આહાર ચિકિત્સા

અડદની છોડાવાળી દાળ અને અડદની દાળની બાફેલી ગુદીગુદી વાનગીઓ ખોરાકમા લેવી જે બળપ્રદ અને લાભદાયી નીનડે છે. ઇંડી, ઢોસા, દહીંવડા આદિ બનાવેલા ખાવાના પદાર્થોનો પણ યોગ્ય પ્રમાણમા ઉપયોગ કરતા રહેવું એ મુજબ ચણા અને ચણાની બનાવેલી વાનગીઓ પણ શારીરિક બળ માટે લેવી જરૂરની છે. મગ અને મગની બનાવટો પણ લેવી જોઈએ, જે શારીરિક બળ અને વિકાસ માટે અતિ આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત નવ પ્રકારના ધાન્યો પણ લેવા જોઈએ આ ધાન્યો પાણીમા બીજવી રાખી કપડામા બાધતા અકુરિત થશે કેટલાક ધાન્યો ૧૨ કલાકે તો કેટલાક ૧૮ કલાકમા અકુરિત થાય છે આવા અકુરિત ધાન્યો કાચાજ ચાવી ચાવીને રસ બનાવી ખાવા જોઈએ. આ અકુર આવેલા ધાન્ય સવારે અગર સાંજે અગર અનદ્રુ હોય તો બંને વખત ચાવી ચાવીને કાચાજ ખાવા જોઈએ ચરીરને ઉપયોગી વિટામીનનાળા ખોરાકની પૂરવણી આ ખોરાક દ્વારા મળી રહે છે

શારીરિક શક્તિ અને વજનનું સમતોલપાત્રું મપ્રમાણુ જાળવી રાખવાને આ ખોરાક - પ્રયોગ અવશ્ય વાંછનિય છે તેમજ અતિ મહત્વનો છે. શાકાહારી માટે લીલા બાજીપાયા ઋતુફળો અને નવધાન્ય વિશેષ અનૂકૂળ અને હિતકારી છે.

પહેલો પ્રયોગ - કેળાં - દૂધ

શરીરનું વજન વધારવાને દૂધ કેળાનું મિશ્રણ એ એક સફળ પ્રયોગ છે. એવઝી કેળા અગર લીલી જાયના કેળાં દૂધમાં મિશ્રણ કરી પાચનશક્તિ અનુસાર દિવસમાં એકવાર લેવાથી શરીરનું બળ અને વજનની પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ લાભદાયી અને સાત્વિક છે.

પ્રયોગ બીજો - કેરી અને દૂધ

કેરીના રસ સાથે દૂધ મેળવી પીવાથી, પાચન શક્તિ અનુસાર દિવસમાં ૧ થી વાર લેતા રહેવાથી શરીરનું વજન અને શક્તિ યોગ્ય રીતે વૃદ્ધિગત થશે.

પ્રયોગ ત્રીજો - ખીર

ચોકખા દૂધમાં ચોખ્ખાને 'ઉકાળી ચઢવવા, અને તેમાં એવઝી, કેસર, મેવા આદિ પૌષ્ટિક અને મુગંધિત દ્રવ્યો મેળવી સેવન કરવું. આને દુધપાક કે ખીર પણ કહેવામાં આવે છે. શક્તિ અને વજન વધારવાને આ એક સફળ પ્રયોગ છે

પ્રયોગ ચોથો - ફળો

સેવ (સફરજન), નામપત્તી, અનેન્નાસ, દાડમ, મોસખી, સંતરા, આદિ ફળોના યથેચિત સેવન યોગ્ય પ્રમાણમાં લેતા રહેવાથી શક્તિ વધે છે ફળો મીઠા, રસયુક્ત અને મધુરા હોવા જોઈએ, ખાટા ફળો લેવા નહિ

આ ઉપરાંત મહિનામાં ત્રણ વખત, અર્થાત તરશ, ચૌદશ અને પુર્ણિમા અગર અમાસના દિવસે ૦૧ તોલો (અમૃતવત્લી) ગળો, જાખરુ ૦૧ તોલો અને આમળાં ૦૧ તોલાનું બનેનું રસાગણુચૂર્ણ મધ (શહદ) સાથે અથવા પાણી સાથે સવાગના ખાલી પેટે લેવું ઉપયોગી છે. પ્રાત કાગે ઉડી દંતધાનન પરવારી માટલાનું શુદ્ધ, ઠંડું પાણી

અવસ્થ પીવું જોઈએ. આદાર દ્રષ્ટિએ ઉપરના બધા પ્રયોગ અત્યંત લાભદાયી છે. એકી વખતે બધા પ્રયોગ અનુકૂળ ન હોય તો જોઈતા બની શકે તેટલાથી યોગ્ય લાભ અવસ્થ લેશે જોઈએ. આ સ્થળે એ બતાવવું જરૂરી છે કે વિટામિનની દ્રષ્ટિએ પોષક તત્વોના પ્રયોગન પ્રાપ્તિ અંગે મરઘી, કે બીજા પક્ષીના ઈંડાનો ઉપયોગ સેવન કરવાની સલાહ આપવી માનવ માટે માત્ર અનુચિત નહીં, પરંતુ ઘૃણાપાત્ર અને હૃદયમં પાત્ર છે.

માનસોપચાર

શારીરિક શક્તિ અને વજનના વધારા માટે માનવ ઉપચાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. માનસિક પ્રવૃત્તિ પર સંયમ રાખવો અને મનને દરેક પગે પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું પણ આવશ્યક છે. આમ કર્યા મિલાય મનોબળનો ઉચિત લાભ શક્ય નથી પ્રાપ્તકારે સ્નાન સધ્યા વિધિથી નિવૃત્ત થઈ એકાદ શાત અને અનુકૂળ સ્થાનમાં બેસીને એકાગ્ર અને સ્વસ્થ મને વિચાર કરવા કે “ મારા શરીરના તમામ ગાત્રો—અવયવો જેવા કે માથું, હાથ પગ, છાતી, કમર, પીઠ, ગળું, મો, આંખ આદિ વિકાસપૂર્ણ સશક્ત અને નિરોગી બની રહ્યા છે. તેમજ પ્રવૃત્તતા અને આનંદથી ભરપુર થતા જાય છે. મારા શરીરનું સચાલન યોગ્ય રીતે થઈ રહ્યું છે. દરેક અવયવને જોઈતા પ્રમાણમાં જરૂરી એવા પોષક તત્વ—પ્રાણ્વક (વિટામિન) યોગ્ય રૂપમાં મળી રહ્યા છે, હું આનંદ સાગરમાં ડૂબકી મારી રહ્યો છું અને મારું મન નિ સીમ સુખ શાન્તિનો અનુભવ કરી મસ્ત રહે છે. હું મારી માનસિક શક્તિથી સર્વત્ર આનંદ અને મસ્તીનું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરી શકું છું. હું નિર્ભય રીતે પ્રસન્ન થઈને મારું કર્તવ્ય પાલન કરતો જાઉં છું. મારું મન નવ ચેતના અને ઉમંગથી ભરપુર થઈને જીવન સધરાંજીમાં લાગ્યું રહે છે. હું સુખી છું, પ્રસન્ન છું, મારી મુખમુદ્રા પર કમલ પુષ્પ મમાન પ્રસન્ન—આનંદી અને વિકાસયુક્ત સ્મિત હમેશા રમી રહ્યું છે ” આ મુજબના ઉત્સારભર્યા વિચારોમાં હમેશા મગ્ન રહેવું આમ કરતા રહી આતરિક આનંદની મસ્તી અનુભવ કરતા આવા સમયે કેટલા પ્રતિકૂળ વિચાર અગર પ્રવૃત્તિને મનમાં પ્રવેશવા ન દેતા તેનો પ્રતિકાર કરવો. વજન વધારવા ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારોથી વિશ્વાસ પુર્ણ સ્થિતિ અત્યંત લાભદાયી અને જરૂરી છે. આ પ્રમાણેના વિચારો પ મિનીઝથી બીજા ક્યાક સુધી કરના અને જ્યારે મન અહિં તહિં દોડતું હોય અને ખોટા વિચારો કરતું હોય તેવા વખતે મનને અવસ્થ ઉપર મુજબના વિચારોથી ઓતપ્રોત કરવું

માસિશ પ્રયોગ

રોજ પ્રાતઃકાળે સ્નાન પહેલા આખા શરીરનું માસિશ ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનીટથી એક કલાક સુધી કરવું અગર અન્ય દ્વારા કરાવવું. માસિશ કરવામાં બદામનું તેલ, નારાયણ તેલ, ધૂપેલ તેલ, કુધીનું તેલ, તલનું તેલ, સરસીઉ, અગર બાવન પ્રકારની કિંમતી વનસ્પતિથી બનાવેલું રામતીથં બ્રાહ્મી તેલનો જરૂર શારીરિક ઉપયોગ કરવો. શારીરિક અવયવોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં રક્તાભિયણ થવા માટે અને માંસ, મજ્જા, સ્નાયુ આદિ ધાતુઓને સપ્રમાણમાં રાખવાને તેલ માસિશ ધણું જ જરૂરનું છે. તેલ માસિશ કરવાથી શરીરમાંની ઝોટી ગરમી બહાર નીકળે છે અને વાસ્તવિક પ્રમાણમાં જરૂરી ગરમીનું પ્રમાણ જળવાય રહે છે. જીર્ણ જવર પણ તેલ માસિશ કરવાથી મટી જાય છે. પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી બંનેને તેલમાસિશ સમાન રીતે લાભદાયી છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ અનુસાર સ્ત્રીઓના પેટ પર કરવામાં આવે તો તેના (સ્ત્રીઓના) ગર્ભાશય રોગ, ગુદાની નબળાઈ, (કોલાઇટિસ) આંતરડાની ગરબડ-સોજો આદિ રોગ પણ સારા થાય છે.

સૂર્યકિરણ - ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે અને સાંયકાળે સૂર્ય કિરણો સન્મુખ ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ મોં રાખી સૂર્ય કિરણો સમગ્ર શરીર પર પડવા દેવાં. સૂર્ય ભગવાનના મંત્ર જાપ પણ કરતા રહેવું અગર યોગવિધિ મુજબ નમસ્કાર કરવા. આ ઉપરાંત ગુલાબી રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું બીજો દિવસે જુરા રંગની શીશીમાં સૂર્યકિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત એક ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્રીજા દિવસે પીળા રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્યાર પછી ચોથે દિવસે પહેલા દિવસના પ્રયોગ મુજબ ગુલાબી રંગની શીશીનું પાણી, પાંચમે દિવસે બીજા દિવસ મુજબ જુરા રંગની શીશીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રમાણે મેજ એક એક શીશીનું પાણી ક્રમ મુજબ બદલતા રહી સેવન કરતા રહેવું.

આ પ્રમાણેના ક્રમાનુસાર પ્રયોગ ત્રણ મહિના આગુ રાખવો. ૩ થી ૮ દિવસમાં જ સૂર્યકિરણ ચિકિત્સાના પ્રયોગનો લાભ મળતો જણાશે.

જલ ચિકિત્સા

દુનગા અને ક્ષીણ કાય એવા પાનગા શરીરના સ્ત્રી પુરુષો માટે ‘જલ ચિકિત્સા’ એજા મહત્વની વાત નથી. વાયક યાદ રાખે કે (શરીરમાં) પાણી તત્ત્વનો વધુ ભાગ શરીર બધારણુમાં રહેલો છે. પાણીનો યોગ્ય ઉપયોગ આરોગ્ય રક્ષા માટે ઘણોજ મહત્વનો છે કટિસ્નાન, બાપ્સ્નાન, જલ મર્દન સ્નાન (શરીરને માવિશ કરતા હોય તે મુજબ પાણીથી નહાની વખતે રગડી રગડીને ધોવું) આદિ ક્રિયાને જલોપચાર કહેવામાં આવે છે સ્નાન કરવાના સમય દરમ્યાન ‘હું બગવાન થતો જાઉં છું’, માફ શરીર પુષ્ટ થઈ જાય તો અને સ્ફૂર્તિમય થઈ રહ્યું છે’ આવા શક્તિશાળી અને આશ્વાસ્પદ વિચારો મનમાં કરવા આ સ્નાન વિધિ અને સમય વ્યક્તિગત-દરેકને યોગ્ય જણાવી શકાય તે સંભવિત નથી. પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર જલ ચિકિત્સાની યોગ્ય વિધિ આ અથવા અન્ય રોગો સાથે જણાવેલી છે પુરુષો અને સ્ત્રીઓને આ જલ પ્રયોગ અવસ્ય સાબદાથી છે

ટોન્સિલ, પથરી, કોવાઈટિસ, ગુદાનો રોગ, ખુરસી તાવ, કોવેરા (હૈમ), ટાયફોઈડ ચર્મ—આમડીનો રોગ, માથાના રોગ, આખના રોગ, પગના તળીઆનો રોગ, લ્યુકોરીઆ (સ્ત્રીઓનો શ્વેત પ્રદર) રોગ, આદિ અનેક રોગના નિદાન, લક્ષણ, ઉપચાર આદિનું વર્ણન અમે આ પુસ્તકમાં કરી શક્યા નથી આનું મુખ્ય કારણ અચનું—હાર્દ વૃદ્ધિ બધ છે. અમારો વિચાર રોગોપચાર વિષયમાં અલગ-જુદોજ માર્ગદર્શક અથ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન સહિત કરાય, તો તેથી સામાન્ય જનતામાં પણ તેનો યોગ્ય સાબ જળવાય અને અમારો તે અંગેનો શ્રમ-પ્રયાસ સફળ થયો ગણાય તે સિવાય પણ અન્ય વિવિધ રોગો માટે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના સફળ પ્રયોગ બતાવવા હીતકારી હતા અને બનાવી શકાયા પણ હોત, પરંતુ અથ-વિસ્તારના બધથી મારે તે લોખને અટકાવવો પડે છે





અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ ?

શરીરમા પ્રાણવાયુને નાસાપુટદ્વારા બહાર કાઢવારૂપ
રેચક સહિત, અને બહારના પવિત્ર વાયુને નાસાપુટ
દ્વારા ઉદર ભણી ખેંચવા, રૂપપૂરકસહિત
પ્રાણવાયુને ઉદરમા રોકવારૂપ કુબકયી
સ્થૂલ શરીરમાંની સુષુમ્ણાદિ સર્વ નાડીઓ
અત્યંત પવિત્ર થવાથી બ્રહ્મતાનની
પ્રાપ્તિમાં સાધનરૂપને અતર્ક્ય
વૃત્તિવડે પોતાનેજ અનુભવાય
એવા નાદ પોતાની મેળેજ
હૃદયપ્રદેશમા રહેલા
અનાહત કમલમાંથી
ઉદય થાય છે.

— શ્રી યોગતારાવલી



રોગી તથા નિરોગીઓની
(બહેનો તથા પુરુષોની)
આપવિતી-સ્વાસ્થ્યમિષ્ટ



। ॐ તાતસત્ ।

પદ્માદિ આસને સીધા
બેસી, મસ્તકને સારી રીતે
નમાવી, હડપચીને છાતીના
ઉપરના ભાગમા અડાડી રાખવા
૩૫ જાલધેર બધ, નાભિને બરડાની
કરોડબણી સારી રીતે બેચવા ૩૫ ઉડીયાન
બધ, અને ગુદાને સારી રીતે સંકોચવા
૩૫ મૂલબધ કમચી મનુષ્યના કઠમા,
ઉદરમા, ને ગુદાના મૂલમા છે એમ
યોગીઓ કહે છે આ ત્રણ બધનો મારી
રીતે અભ્યાસ કરી જોતેને સિદ્ધ કરે
તો જીવોને ભય કર લાગતા
કાગના મૃત્યુદેવના પાશી વડે તે
મનુષ્યને બધન કયાથી
ચાય ? નજ ચાય



શ્રી યોગ તારાવલી

‘શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ’

ની

સર્વતોભદ્ર ઉપયોગિતા

આમજનતા અને યોગસાધકોના

તે સંબંધી અભિપ્રાય

(૧)

નિઃસ્વાર્થ લોક સેવાનો આદર્શ

સર્વ સદ્ગુણ સંપન્ન યોગિરાજ શ્રી હ્રિમેયચંદ્રજી, સંચાલક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુંબઈ-૧૪, તેમના વખાણ-સ્તુતિ કરવાનું સામર્થ્ય મારામાં નથી. એઓશ્રીની સહૃદયતા, સરસતા, ઉચ્ચ ભાવનાયુક્ત માનસ, પવિત્ર જીવન અને નિઃસ્વાર્થ એવી પ્રભુ પ્રિતિ અર્થે લોકસેવાનો ઉચ્ચ આદર્શ એઓશ્રીની સમાગમમા આવનારી પ્રત્યેક વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક આનંદથી ભરપૂર કરે છે.

એઓશ્રીના શુભ પ્રયત્નોનો આશય અખિલ ભારતવર્ષમાં, વધુ અને વધુ પ્રસારે અને સમગ્ર દેશની-આર્ષાવર્તની આર્ષચક્રિત દ્વીપી વિશ્વભરમા પ્રભાવિત કરે એજ મારી ઇશ્વરને હાર્દિક પ્રાર્થના છે. એઓશ્રીના સચાલનથી ચાલતી આશ્રમની વ્યવસ્થા અને પ્રવૃત્તિ ખરેખર જનકલ્યાણના પરમ શ્રેયશ્ચ મારેજ છે.

દયે મણિલાલ હરિનારાયણ

ખી. એ. ઝોનસ

વડોદરા ૧૪-૧૦-૧૯૩૭

(૨)

શારીરિક અને માનસિક શક્તિપ્રદાન પરોપકારી નિયોજન

યોગિરાજ ઉમેશચન્દ્રજીની શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા મારી મુલાકાતક દરમ્યાન શ્રી યોગિરાજની પ્રવૃત્તિઓ જોતાં ખરેખર તે શ્રેષ્ઠ છે એમ મને જણાયું. શારીરિક આરોગ્ય જાળવવા માટે શીખવવામાં આવતા યૌગિક પ્રયોગો માણુસના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ અને શક્તિ વધારવાને પૂરતા છે એ વિશ્વાસ આશ્રમમાં યૌગિક સાધના કરતા સાધકોની પ્રવૃત્તિ જોઈને અવશ્ય થયા વગર રહેતો નથી, હું વિશ્વાસથી ખાત્રી આપું છું કે મળજનો આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લે,

મોતીરામ લક્ષ્મણ નેરુરકર

મુંબઈ ૪. તા. ૧૭-૧૦-૩૭



(૩)

હૃદયિક ઉદ્દગાર

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમન સર્વગુણુસ પત્ર સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીની પ્રસંશા કરવાને હું અસમર્થ છું. એઓશ્રીની ઋણુતા, સાચો આશય, ઉચ્ચ માનસ અને પવિત્ર જીવન જોઈ મને આનંદ થાય છે. એઓશ્રીનો લોકસેવા માટેનો નિઃસ્વાર્થ ઉચ્ચ આદર્શ સમાગમમા આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક આનંદથી પૂર્ણ રીતે સતુષ્ઠ કરે છે. પરમાત્મા પ્રત્યે મારી હૃદયિક અને નમ્ર ભાવે વિશુદ્ધ પ્રાર્થના છે કે આપના આ શ્રેષ્ઠ અનુજાનનો અધિકાધિક પ્રચાર ભારતમાં દિનપ્રતિદિન વધે અને સુધુષ્ટ આર્થશક્તિ જાગ્રત થઈ વિશ્વને આશ્ચર્ય પમાડે એવી મારી ભાવના ફળો. આ ફક્ત કાગળ પરના શુષ્ક શબ્દો નથી પરંતુ હૃદયના અંતરતમના ઉડી સમ્યાપના ઉદ્દગારો છે.

ત્રિવેદી શિવકુમાર શર્મા, ન્યોતિથી

ધોરાજી (કાઠિયાવાડ)

તા. ૩૦-૧૦-૩૭



(૪)

નવચેતન અને ઉદ્ધાસના પુરસ્કર્તા યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના મર્વ સદ્ગુણસુખન મયાસક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રશસા કરવા બેઠું તો અંતઃકરણથી માયી રીતે જાણાવવું પડે છે, કે તેઓશ્રી માટેની વિશિષ્ટતા જાણવી મારા માટે બહુજ દુર્ગમ અને અશક્ય છે.

વિનય, વિનમ્રતા, મરળતા, સ્વાવયબન, આત્મસન્માન, પવિત્ર જીવન, નિસ્વાર્થ સેવાવૃત્તિ આદિગુણોને કારણે આપના મમાગમમાં આવતી કાંઈપણ વ્યક્તિને આપશ્રી નવચેતના અને ઉદ્ધામથી પુરસ્કૃત કરી શકે છે, આમ હું મારા સ્વયં અનુભવથી કહી શકું છે

શ્રી યોગિરાજના તે મળધના પ્રેયલો જે માનવ કલ્યાણના છે તે આખાય ભારત મા અધિકાધિક પ્રચારિત હો. દેશબધુઓ અપના મદ્અનુદાનનો સાત લે અને સમગ્ર ભારતની આર્થશક્તિ આર્થાવર્તમા પ્રક્ટી આખાયે વિશ્વને શૌર્યથી પુન ચક્રિત કરી દે એવી મારી પ્રભુ પ્રત્યે મનત પ્રાર્થના મદ શુભેચ્છા.

રમેશ દાણિ

(આતર મુંબાવાવા)

બૂલેશ્વર, મુબઇ ૨

તા ૨૬ ૧૧ ૩૭

卐

(૫)

આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો સમાગમ થતા મને ધ્વજોજ આનંદ થયો છે. તેમજ અનેક બાબતની આંતરિક ચર્ચાનું સ્પષ્ટિકરણ મરળનાથી જાણ્યું છે. જેથી મારી કેટલીએ મુશ્કેલી મરળ થઇ ગઈ છે, આથી મારું અતઃકરણ આનંદથી પ્રભવિત થયું છે. હું મારા સ્વાનુભવે જાણાવું છું કે દરેક આત્મકલ્યાણ આકાંક્ષી વ્યક્તિએ આ યોગાશ્રમની સહપ્રવૃત્તિઓનો અવસ્ય સાત ઉડાવવો જોઇએ.

શ્રી. યોગિરાજની ભાષા સરળ અને સાદી તથા સમજી શકાય તેવી છે જે મન પર તત્કાળ અસર કરી પ્રભાવ પાડે છે. યોગિરાજની મુલાકાતથી મારું હૃદય ધણેજ મંતુષ્ઠ અને પુલકિત થયું છે. મારા દષ્ટાંતથી એમનો મામાન્ય જનતાને પણ લાભ પ્રાપ્ત થાઓ એવી મારી વિનમ્ર ભાવના છે. એઓશ્રીના યોગાજ પરિચય અને વાતચીતમાં એમનો સમગ્ર અનુભવ તરી આવે છે.

ઉમરશી નાનજી આશર

મુઅધ ૧. તા. ૧૪-૧-૩૭



(૧)

ઠાકતરોનો સપર્ક ન સાધીએ

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સત્યાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પાસે જતાં મને ધણોજ આનંદ થયો છે. વિભિન્ન વ્યાધિયો માટે ઉપયોગી એવી યોગ-ક્રિયાઓનો જે કોઈ એકવાર પણ અનુભવ કરશે તે કદિ પણ ડોક્ટર પાસે દવા-સુશ્રુષા માટે જવાની ઈચ્છા કરશે નહિ; આ મારો પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

ભારતની વાસ્તવિક યોગવિદ્યાનો પુનઃ ઉદ્ધાર (પુનર્જીવન) કરવાનો સુઅવસર તક અમને મળી છે. ભારતીય જનોને મારો અનુરોધ છે કે તેઓ આનાથી યોગ્ય લાભ લે. સ્વામિ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો વિવેક અને વૈરાગ્ય હૃદયસ્પર્શી છે. એમનો અનુભવ તેઓને અવશ્ય થશે કે જેઓને એમનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો સુઅવસર મળ્યો હોય.

સ્વામીજી જે નિષ્કામ ભાવથી કાર્ય કરે છે, તે ખરેખર ધન્યવાદ યોગ્ય છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વિકસાવવા આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લેવો જોઈએ.

ફિરોજ શહર્યારજી

કાપડિયા, ઈંજીનિયર

તા. ૩૦ ૧-૩૬



(૭)

દવા (ઔપધ ઉપચાર વિના) વગર હું
દમના રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો !

સગમગ પદર વર્ષથી હું દમ અને ખામીના રોગથી પીડાતો હતો. દમથી છુટકારો પામવા મેં અનેક પ્રકારના ઇલાજો જેવા કે હોમિયોપથી, (એલોપથી) ડોક્ટરોની દવા અને ઈન્જેક્શનો લેતો રહ્યો, પરંતુ મને તેનાથી કશો પણ ફાયદો થયો નહિ. ખોરાક લીધા પછી તેનો સીધોજ કફ થતો અને તે કાઢવામાંજ દિવસભર શક્તિનો હ્રામ થતો. આહાર-ખોરાક પચતો નહિ, અને ઝાડો સાફ થતો નહિ જેથી રોજ પાચક ગોળીઓનો ઉપયોગ કરવો પડતો. આમ શરીર સપૂર્ણ રીતે નિર્બળ થઈ ગયું હતું. આથી એવી પરિસ્થિતિ થઈ પડી કે ચાલવામાં તેમજ દાદર-સીડી ચઢવામાં મુશ્કેલી પડવા માંડી.

આ દરમ્યાન 'જામે જમશેદ' રોજિંદા વર્તમાન પત્રમાં દમ (હાફલુ) થી સારા થએલા એક દરદીનો અભિપ્રાય વાંચવામાં આવ્યો. જે પ્રાર્થના સમાજ મુખ્ય ૪ (હાલ દાદર, મુખર્ષ, ૧૪). મા આવેલા શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ બાબતમાં હતો. આથી મેં પણ ઉપરોક્ત યોગાશ્રમમાં જવાનો વિચાર કર્યો. મારી ઉંમર ૫૬ વર્ષની હતી અને મારા યવાની મેં આશા પણ છોડી દીધી હતી. પરંતુ આશ્રમના સચાલક યોગિરાજે આશ્રમન આપી 'યોગાભ્યાસ' અર્થાત આમન-શરીર સચાલન, પ્રાણાયામ અર્થાત શ્વાસને ફેફસાં (છાતી) મા ભરવાની કસરતો બતાવી. આથી દિવસભર જે કફ (ગળકા) પડતા હતા તે બંધ થયા અને ખોરાક પચતો થયો. ઝાડો પણ ગોળી ઔપધ-જીવ્યાબ વગર સાફ આવતો થયો.

બૂખ દિન ભર દિન વધારે લાગતી થઈ. પહેલા શરૂઆતમાં બાફેલા-રાંધેલા ખોરાક લેવાની મંજૂરી મળી. જેમ જેમ કસરતો-યોગાભ્યાસ-આસન-પ્રાણાયામ આદિ કરતો રહ્યો તેમ તેમ દમ પણ જ દિવસભર ચડતો હતો, તે બંધ થઈ ગયો. કેટલોક વખત ફક્ત રાત્રેજ દમ ચડતો. આમ ત્રણ માસ લાગ્યા નિયમિત રીતે આસન વ્યાયામ કરતા રહેવાથી રાત્રીનો ચડતો દમ પણ બંધ થઈ ગયો. કદાચ કોઈકે વેળા દમનો હુમલો થતો તો બે ચાર આમન કરી સૂઈ જતા દમનો હુમલો શાંત થતો અને આરામથી ઉઠી આવતો હતો.

આથી હું આમહપૂર્વક નિવેદન કરું છું કે જેમને ગમે તેટલો જીનો જાણ દમ થયો હોય તેમણે દવાના ઉપચાર પાછળ ખોટો ખર્ચ ન કરતાં જે તે આમનોનો અભ્યાસ કરશે તો નિઃસંદેહ દમ મટી જશે, આ મારો વિશ્વાસ છે.

આ અભિપ્રાય મારા જાતિય અનુભવ પછીજ પ્રકાશિત કર્યો છે. કેમકે હું હવે પૂર્ણ રીતે આરોગ્યમય જીવન અનુભવી રહ્યો છું.

નવરોજી અરદેશર ભરુચા.

મુખર્ષી તા. ૧૩-૪-૪૩.



(૮)

માનવદેહમાં સચ્ચિદાનંદનાં દર્શન

યોગિરાજ ગુરુવર્ધ શ્રી ઉમેશ ચંદ્રજીએ દુક સમય-અવધ કાળમાં મને યોગમાર્ગનું કેટલુંક જ્ઞાન આપ્યું. જેથી હું ગુરુજીનો અવશ્ય જાણી છું.

આપશ્રી આંતરિક પ્રેરણા અનુસાર નિષ્કામ સેવાભાવી રહી જનતાને સન્માર્ગ પર દોરવા બધાજ પ્રકારે પ્રયત્નશીલ રહ્યા છે. આથી યોગવિદ્યામાં આંતરિક ભાવે મગ્ન રહી આપ માનવદેહમાં રહ્યે અવશ્ય સચ્ચિદાનંદનું દર્શન પામશે.

ગુરુદેવ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી આસન, પ્રાણાયામ, પદ્મચક્રમેદન આદિ યોગવિદ્યાના શ્રેષ્ઠ અનુભવે જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે, જેનું (જ્ઞાનામૃત) પાન મુર્ખ બધુઓ કરી શકે એના માટે સતત પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આ સમાજ કલ્યાણે યત કાર્ય [પ્રવૃત્તિ] માં સફળતા પ્રાપ્ત કરાવે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

દાસાનુદાસ
મધુરાદાસ હરિદાસ

તા. ૫-૫-૩૮



(૯)

જનસેવાનું ધર્મિય ધર્મ

યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના સમાગમમાં હું કેટલાક વખતથી આવ્યો છું. તેઓશ્રી યોગવિદ્યા દ્વારા જનતામા સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને શાંતિ તથા શક્તિનો પ્રમાદ વહેતી રહ્યા છે, તેઓશ્રી પૂર્ણ રીતે સુદક્ષ, સેવાભાવી, નિર્દોષિ અને પરાપકાર ભાવના યુક્ત દેવ પુરૂષ છે. તેમનો આશ્રમ જનકલ્યાણની ભાવના દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ સાબકર છે. મુખ્યની નાગરિક-જનતા તેમના શુભ પ્રયાસ-પ્રયત્નોનું સન્માન કરી એ દ્વારા ઉચિત સાબ ઉડાવશે, એવી મારી શુભેચ્છા છે. પ્રભુ આપને મક્કળતા આપે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

ત્રિભુવન પદ્મશી મહુવાકર

ખી. એ, એલ એલ, ખી.

એડવોકેટ હાઇકોર્ટ

તા. ૨૫-૬-૩૮

(૧૦)

હડીલા દમ અને શરદી મટયાં

સગમગ બાર વર્ષથી હું હડીલા દમ અને શરદીથી પીડાતો હતો. આથી કેટલીક વાર મારી સ્થિતિ ધણીજ બયાનક પણ બની જતી. મારા પંકાએવા નામાકિત ડાકટરોની સારવાર અને ચિકિત્સા તથા ઇન્જેક્શનો લીધાં પરતુ દમ અને શરદી ન મટયાં. બે વાર ઓપરેશન કરાવ્યું અને વેધની પણ સારવાર-ઔષધી લીધી તો પણ દમ અને શરદી મટયા નહિ, પરતુ એનો અતિરેક વધારો થતો રહ્યો. આથી કેટલીક વાર છત્રનની છેલ્લી પગો પણ આવી પહોંચી હોય એમ થતું

ન્યારથી શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં જઈ વિવિધ આમન, નેતિ, ધૈર્ય, તથા સૂચ નમસ્કાર આમન આદિ ક્રિયાઓ શરૂ કરતા રોગનો પ્રભાવ ધીમે ધીમે ઘટતો ગયો, ન્યૂં હવે હું દમ અને શરદીના રોગથી કાયમનો સારો થયો છું.

આવા રોગી અને પીડિતોને મારી નષ્ટ વિનતિ છે કે તેઓ દવાઓના મૃગજળ પાછળ ન ભ્રમતા યોગાભ્યાસ કરે અને રોગ મુક્ત થાય. કોઈ પણ રોગ માટે યોગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર સારા થવાને શ્રેષ્ઠ અને સુલભ છે.

હુકુમચંદ ગાંગુલ દાશી

મુંબઈ તા. ૨૨-૧૧-૪૨



(૧૧)

યોગિક ઉપચારોની મહત્તા

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રાચીન પ્રાકૃતિક રોગોપચારની પદ્ધતિથી મને અતિ સતોષ થયો.

હું આત્મ કલ્યાણુ આકાંક્ષી જન સમુદાયને વિનતિ કરું છું કે તેઓ આ સંસ્થા દ્વારા ઘટતો લાભ લે, આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે યોગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર દ્વારા જે સ્થાયી લાભ થાય છે તેવો વિદેશી દવા અને એલોપથી સારવારથી કદી મળતો નથી. શ્રી યોગિરાજ ધણુજ મિલનસાર અને ઉદાત્ત વિચારના ભાવનાશીલ પુરુષ છે.

શાસ્ત્રી રેવાશંકર મેઘજી દેલવાડકર

અધ્યાપક ડી. એલ સસ્ત્રી પાઠશાળા

ગુલાલ વાડી, મુંબઈ તા. ૮-૧-૪૧



(૧૨)

દમ સમૂળગો મટી ગયો

મારી માતાને ૨૭ વર્ષની ઉંમરથી દમ શરૂ થયેલો જે ૨૧ વર્ષ કાયમ રહ્યો. દમથી છૂટકારો મેળવવા અનેક અમેશ દવાઓ કીધી પરંતુ કશો પણ ફાયદો થયો નહિ. આખરે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના શરણમાં ગયા.

મુમયમાન હોવાથી મને યોગવિદ્યામાં વિશ્વાસ ન હતો. તો પણ યોગીરાજના આશ્વાસનમાં શ્રદ્ધા રાખી મારી માતાને યોગાશ્રમમાં લાગ્યો અને બધા ઉપચાર તો ન કર્યા પરંતુ કેટલાક પથ્ય અને કેટલાક આમતોના અભ્યાસથી તેણીનો દમ બહુ જ ઓછો થઈ ગયો. આજે મારી માતાની ઉંમર ૪૮ વર્ષની છે. દમના નામ નિશાન કંઈ રહ્યા નથી.

તેણીની બધાને યોગીરાજનો ઉપકાર અને ગુણગાન ગાતી તેમને આશિર્વાદ આપી રહી છે

કુરુઆનઅલી મોહમદ

ડૉ. રહમતબાદ હબિબ બિન્દીગ,

ડાંગરી, મુબઇ ૯

તા ૧૯ ૧૧ ૪૧



(૧૩)

આંખોની દ્રષ્ટિમાં અસીમ વૃદ્ધિ

મારી ઉંમર ૩૯ વર્ષની છે. મારી આખની દ્રષ્ટિ ઘણી જ ક્ષીણ થઈ ગઈ હતી વાચતી વખતે અક્ષરો ઘણા જ અસ્પષ્ટ-ઝાખા દેખાતા જેથી ચળમાનો ઉપયોગ કરવો પડતો, આંખોમાંથી પાણી પણ ઝરતું. રાત્રે બહુ જ ઓછું જોઈ શકાતું. આંખોમાં ગરમી ખૂબ ચઢી ગઈ હતી, અનેક પ્રકારના દેવી અને વિદેશી દવાઓના ઇલાજ કર્યા પરંતુ બિલકુલ લાભ થયો નહિ.

આખરે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ મુબઇ માં યોગિક આસન આદિના પ્રયોગ શરૂ કર્યા, પરિણામે મારી આંખોની ન્યોત્તિ પૂર્ણ રીતે વધી, અને બીજા તમામ ફરીઆદો મંજી ગઈ.

પ્રત્યેક ભાઈ બહેનને મારો હાર્દિક અનુરોધ છે કે તેઓ પણ મારી પેઠે યોગિક ઉપચાર દ્વારા લાભ મેળવે

રામચન્દ્ર એસ. કબ્જિંક

મુબઇ તા ૨૬ ૧ ૪૨

(૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ

અપનાસ ચિકિત્સા તથા હરિતકી પ્રયોગથી ગયાવર્ષ માં મારૂ વજન ખુબ ઓછું થઈ ગયેલું અને શરીરમાં શીકાશ (એનેમિક કન્ડીશન) આવી હતી શરીર ક્ષય રોગી જેવું દેખા દેતું હતું અનેક પ્રકારની દવાઓ, અને કસરતના પ્રયોગથી પણ હું મારૂ પૂર્વવત શરીર (સ્થિતિ) પ્રાપ્ત કરી શક્યો નહિ.

આખરે પૂજ્યપાદ સ્વામિ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની દેખરેખમાં સામાન્ય આસનો જેવા કે પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉત્થાનપાદાસન, હવાસન, સર્વાંગાસન, બદ્ધ પદ્માસન આદિ ૧૫-૧૫ સેકન્ડ, શવાસન ૫ મિનીટ તથા પ્રાણાયામ, બે વાર સવાર અને સાંજ, દૂધ અને બપોરનું એક ટક સાદું ભોજન લેતા રહેતા ત્રણ સાડાત્રણ માસમાં મારૂ વજન ૧૪ રતલ વધ્યું, થાક, બેચેની, આળશ મટી ગયા હવે શારીરિક સ્પૃતિ, માનસિક શાંતિ અને દિવસમાં પૂર્ણ આનંદથી જીવી રહ્યો છું.

આ દરમિયાન એક અકરૂપનિય આશ્ચર્ય બન્યું. ઘણા વખતથી મારા માયાના વાળ ખરતા હતા અને છેલ્લા છ મહિનાથી માયાનો મધ્ય ભાગ [તાલ-ટાલ] સાફ બની ગયો હતો. પરંતુ હવે તે સ્થિતિ રહી નથી, અને ટાલના ભાગ પર પહેલાના કરતાં લાંબા અને ઘટ વાળ ઉગી નીકળ્યા છે.

આમ મારી ડોક્ટરે અને વૈદ્યોને નમ્ર વિનંતિ છે કે શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ પૂર્વક યોગ વિધાનો અભ્યાસ-અનુષ્ઠાન કરે અને પોતાના ધધામાં એને સ્થાન આપે જેથી કરીને પ્રજ્ઞના દુન્ય દર્દો શીઘ્ર સમુગ્ધ નહ કરે તથા સ્વતંત્ર ભારતને કાયાકલ્પ કરવાનો બહુ કીમતિ એવો સહયોગ આપે.

વૈદ્ય નર્મદાશંકર મોરેશ્વર દવે

મુબઈ તા ૨૦-૩ ૧૯૫૯

(૧૫) અસાધ્ય વ્યાધિથી છુટકારો

માયાનું દર્દ, અશક્તિ, કબજાઆત આદિ વિવિધ વ્યાધિઓથી બરપૂર એવા શરીરે હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીને મળ્યો. આવી પરિસ્થિતિમાં

કેટલીક વખત છ મહિના સુધી તાવ પણ આવતો આ પરિસ્થિતિનું કારણ યોગિરાજ પિત્તપ્રકોપ જણાવ્યું. સેવામાન અને યોગિક અને પ્રાકૃતિક ઉપચાર દ્વારા દ્વિત એકજ મામમા મારી રોગીન અવસ્થામા ધવોજ મારો દ્વાયદો થયો અને પરિવર્તન થયું હવે હું મધુર્ણ રીતે નિરોગી છું.

હું યોગિરાજ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા દર્શાવી અન્ય રોગીઓને અનુરોધ કરું છું કે તેમના અમાધ્ય એવા દરદોષી મારા થવા આજેજ પ્રાકૃતિક અને યોગિક ઉપચારો દ્વારા લાભ લે અને આરોગ્ય માથે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરે

શ્રી યોગીરાજ સખધી કાઠ પણ લખી જણાવતું મારી ખુદ્ધિ-પ્રતિભા જહારની વાત છે, એ શકિત મારામા નથી. મહાપુરુષનો પવિત્ર્ય-પરીક્ષા મહાપુરુષોજ કરી શકે છે.

દેવાણ મહુણ (કચ્છ)

તા ૧૦ ૯ '૩૯

卐

(૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રવૃત્તિ વાસ્તવિક આત્મ સુખ, અર્થાત્ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રેદાન કરી સામાન્ય જનતાને સાચા સુખ-શાશ્વત સુખ પ્રતિ લઇ જવાની છે આ પવિત્ર ઉદ્દેશથી તેઓશ્રી જનતાની સેવા માટે અહનિંશ તત્પર છે. આપનું આ કર્તવ્ય સાચેજ પ્રમશનીય છે પ્રભુ આપના આ સદ અનુષ્ઠાનમા સહાયતા કરે અને આપનો આ કાર્યક્રમ હમેશના માટે સતત રીતે ચાલતો રહે એવી મારી હાર્દિક શુભેચ્છા

મહાદેવ દેશાઈ

લેમિગ્ન રોડ, મુમ્બઈ ૭

તા ૨૬ ૨ ૩૮

(૧૭) બવાસીર (મૂલવ્યાધિ) મટયો

કેટલાયે વર્ષો સુધી મીલમા મિકેનિક ફેરમેનના ઓધ્યા પર હતો. મારે રહેવાને સુદર નિવાસસ્થાન, બોબન અને સરળ એવું જીવન છે. તો પણ કેટલીક વાર શરીર સુસ્ત અને જડ લાગતું. તેમજ કદિક બવાસીર (અર્થ) નો પ્રભાવ હોવાથી હું દબાતો રહેતો. હું કસરત હમેશા નિયમિત કરતો રહેતો. તો પણ મને શ્રેષ્ઠ લાભ મળ્યો ન હતો.

કેટલાક વખત પહેલા હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાવક યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રને મળ્યો. શ્રી યોગિરાજે યોગાભ્યાસના શ્રેષ્ઠ લાભ માટે વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરાવ્યો. તે મુજબ રોજ નિયમિતપણે યોગાશ્રમમા પ્રાણાયામ, આસન આદિ યોગાભ્યાસ કરતો. મારી ઉંમર ૬૯ વર્ષની હતી અને યોગના સમયમા ૭૦ મા વર્ષમા પ્રવેશ કરવાનો પ્રારંભ હતો.

આ જાણવાતા મને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે યોગાભ્યાસથી મારા શરીરની સ્તુતિ ઘણીજ વધી અને ચપળતા આવી. શરીર હલકું લાગવા માડ્યું. પરિશ્રમનું કામ કરવા છતાં થાક લાગતો નથી. બવાસીર (હરસ-મસા) માથી જે લોહી ઝરતું તે બંધ થઇ ગયું, અર્થાત હરસના રોગથી સંપૂર્ણ રીતે છુટકારો મળ્યો. જૂખ કંકડીને લાગવા માડી, ઝાડો અને પિશાબ નિયમિતપણે સાફ આવવા લાગ્યા. હવે જીવાળની ગોળી લેની પડતી નથી, કારણ કે મળાવરોધ (કબજિયાત) ની ફરીઆદ હવે રહી નથી. મન શાંત અને એકાગ્ર રહે છે.

ખરેખર ગુરુજનો સ્વભાવ મમતાળુ, મિલનસાર, નિસ્વાર્થ સેવાભાવી, અને ઉત્સાહવર્ધક છે. આજ કારણે યોગાશ્રમમા યોગાભ્યાસ કરતા ભાઈ બહેનોને વધારે અને વધારે શારીરિક અને માનસિક લાભ મળે છે અને તેઓ આત્મ કૃત્યાણના માર્ગે વળે છે.

મારે હાલનું જીવન-ઉંમર વધારે છે, તો પણ ઓછી ઉંમર વાળાના જેવું મારે વર્તન હાનિમાવ અને હવન ચલન મારામા સંપૂર્ણ રીતે વિદ્યમાન છે. મન યુગાવસ્થાની જન્મ ઉત્સાહી અને ઉચ્ચ વિચારોથી હમેશાં ઝોતપ્રોત રહે છે અને હું પ્રમનન ચિત્ત હોઉં છું. કેટલીક વાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા જઈને સચાવક શ્રી ઉમેશચંદ્ર યોગિરાજનું દર્શન કરી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિકારક અને આત્મ કૃત્યાણ

વિાપ અંગેના પ્રવચન-આખ્યાનો સાંભળું છું. જેથી યોગાશ્રમમાં આવતા અનેક જિજ્ઞાસુ બાઈ બહેનો અને મને લાભ મળતો રહેશે છે.

ભારતમાં આવા અનેક યોગાશ્રમોની ઘણીજ આવસ્થકતા છે. કારણ કે ઇસ્પીતાલો અને રજીસ્ટ્રાલયો (દવાખાના) માં આશ્રય લેવાથી શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોનો મધુગો નાશ થતો નથી, પરંતુ તેથી રાહતનોજ આરામ મળે છે આથી મારી આમ જનતાને વિનમ્ર વિનતી છે કે તેઓએ ઇસ્પીતાલ અને દવાખાનાનો આશ્રય ન લેતાં, યોગાશ્રમોના શાન્તિ યુક્ત વાતાવરણમાં યોગાભ્યાસના કાયમી લાભોથી આનંદ મેળવવો જોઈએ. તેમજ લાંબુ આરોગ્ય અને અલૌકિક સુખ શાંતિનો અનુભવ કરવો.

હું પારસી હોવા છતાં પણ શાકાહારી છું. હિંસાને પ્રોત્સાહન આપતા માંસાહારનો વિરોધી છું અને તેને ઉચિત ગણતો નથી. તેમજ શરીર અને મનને લાભ આપતા માત્રિક શાકાહારનો નિત્ય ઉપયોગ કરું છું.

હીરજી નવરોજી મિસ્ત્રી

દાદર-મુંબઈ,

તા. ૨૯-૭-૫૮



(૧૮)

યોગાભ્યાસનો અલભ્ય તેમજ અદ્ભૂત લાભ

મારું આરોગ્ય બગડ્યું હતું. બધાંકર શરદીથી હું પીડાતો હતો. છીકા આવતી તો એકી સાથે પચાસો ઉપરાંત આવતી અને નાકથી પાણી પણ વહા કરતું.

શ્રી ઇશ્વરકૃપા અને શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર-જી દ્વારા પ્રાપ્ત થએલ યોગિક ક્રિયાના અભ્યાસથી મને સંપૂર્ણ લાભ થયો, અને ચાર મહિનાના સતત નિયમિત યોગ અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલી મારી તકલીફો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈ ગઈ. હવે હું પૂર્ણ રીતે નિરોગી છું. યોગાભ્યાસ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક

સામર્થ્ય મળે એટલું જ નહિ, પરંતુ આધ્યાત્મિક અને પારસૈદિક સુખ-સમૃદ્ધિ પણ મળે છે, એમાં જરાએ સંદેહ-શંકા નથી, જનતાએ તે દ્વારા અવસ્ય લાભ મેળવવો જોઈએ.

રામનરેશ મિશ્ર શાસ્ત્રી

સાહિત્યાચાર્ય.

પ્રતાપગઢ (ઉત્તર પ્રદેશ)

તા ૮-૩-૩૯



(૧૯)

શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ

અનેક વર્ષોથી હું શરદી અને ગળાના રોગે પીડાતો હતો. ડોક્ટરી ઇલાજ-સારવારથી યોગ વખત માટે આરામ રહેતો, પરંતુ યોગાજ વખતમા આ રોગ વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરી બહાર આવતો. દિવસભર વાર વાર છીકો આવ્યા કરતો અને નાકથી પાણી વહ્યા કરતુ. પરિણામે મને પુષ્કળ તકલીફ અને નારાજ વેડવી પડતી છેલ્લા ચાર માસથી શરદી બંધ કર સ્વરૂપ ધારણ કરી બેઠી હતી. આ સમયે ડોક્ટરની સારવારથી પણ કશોજ ફાયદો થયો નહિ આખરે હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા પ્રાકૃતિક ઉપચાર અંગે દાખલ થયો.

સ્વામી શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની સલાહ અનુસાર જુદા જુદા આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. પાંચ છ દિવસમાજ આસનોનો પ્રભાવ જણાયો અને શરદીનો પ્રકોપ શાંત થવા લાગ્યો.

નેતિ, ધૌતિ અને આસનોના અભ્યાસથી એક મહિનામા જ શરદી સંપૂર્ણ નષ્ટ થઈ ગઈ હતીમા હમેશા પીડા રહેતી હતી તે પણ યોગાભ્યાસ અને શ્રી રામતીર્થ આશ્રમી તૈયના માસિક (ચેન સ્નાન અગાઉ અડધો કલાક) કરવાથી ધણો જ લાભ થયો અને છાતીનો દુઃખાવો પણ મટી ગયો હવે હું સંપૂર્ણ રીતે પહેલાના જેવું જ આરોગ્ય અનુભવું છું. જુખ પણ ઉવડીને લાગે છે, ભોજન સારી રીતે પચે છે. મન પ્રસન્ન ચિત્ત રહે છે હવે મને કોઈપણ પ્રકારનો રોગ વિકાર રહ્યો નથી.

હું દૃઢ વિશ્વામયી હવે કહી શકું છું કે કોઈપણ રોગથી મુક્ત થવાને યોગાભ્યાસ આમન ચિકીત્સા-ઉપચાર ખરેખર નિઃસંદેહ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. શ્રીસ્વામીજી સાચી લાગણી પૂર્વક અને હાર્દિક પ્રેમથી આમન, નેતિ, ધૌતિ આદિ યોગિક ક્રિયાઓની સલાહ અને શિક્ષણ આપે છે. જેઓ તન અને મનને સુદૃઢ અને શક્તિશાળી બનાવવા ઇચ્છતા હોય અને જેઓ કોઈપણ રોગથી પીડાતા હોય તેમણે સાચું અને શાશ્વત સુખ અને આરોગ્ય મેળવવાને યોગાભ્યાસનો આશ્રય લેવો જ નોંધવો.

છાટાલાલ એન. માસ્તર

મુંબઈ તા. ૧-૫-૧૪૩.



(૨૦)

યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાંથી મુક્તિ

મારા શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો જેવા કે અપચો, આળસ [એચેની], મળબધતા, વીર્યદોષ, પાંડુરોગ, અશક્તિ, માથામાં [મગજ] ચક્રકર આવવા આદિ અનેક નાના પ્રકારની તકલીફથી હું કંટાળી ગયો હતો. આ બધી તકલીફોથી છૂટકારો મેળવવા મેં વૈદ્ય અને ડોક્ટરોની અનેક પ્રકારની ઔષધિ, દવાઓ અને ઈન્જેક્શનો લીધાં પણ રોગોનું શમન કરવા તે બધા પ્રયત્નો નકામા નીવડ્યા.

આખરે કંટાળાને મેં શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમનું શરણ લીધું. ત્યાં યોગાભ્યાસ, પેટનું માલિશ, અને અન્ય નૈસર્ગિક ઉપચાર દ્વારા પહેલાના જેવી ફરીથી તંદુરસ્તી મેળવી હવે હું સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી અને સશક્ત થયો છું. મારી શારીરિક શક્તિ ઉત્તરોત્તર વધતી ગઈ છે.

મારી જેમજ મારી ધર્મપત્નિ પણ અનેક પ્રકારની તકલીફથી દુઃખી હતી. આજ દિન સુધી અમને એક પણ સંતાન નહોતું. ડોક્ટરોના ઉપચારથી અસફળતા પામતા હું મારી પત્નિને પણ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના શરણમાં લાવ્યો. પૂ. સ્વામીજીએ તેણીને પણ યોગિક ચિકિત્સા શરૂ કરી. મને આ જાણવાતા આનંદ થાય છે કે યોગા જ મહિનાની પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાથી મારી પત્નિ પણ સર્વ પ્રકારના રોગોથી મુક્તિ પામી, સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ છે અને અમને પુત્ર પ્રાપ્તિ પણ થઈ છે.

આથી મને પૂર્ણ વિશ્વાસ થયો છે કે યોગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સાચેસાચ અતિ સામદાયી અને કલ્યાણકારી છે. તેનું આયોજન કરનાર પૃથ્વી સ્વામીજી પ્રમશા અને ધન્યવાદને પાત્ર છે,

ગેનુ ગણપત તપે
મુખર્ષી તા ૧૦-૯-૫૧



(૨૧)

મારો અનન્ય અનુભવ

મારા શરીરના નમણા પડખે (પાસળી નીચેના ભાગમાં) ઘણીજ પીડા અને ખેંચાણ રહ્યાં કરતું હતું. લગભગ ત્રણ વર્ષથી આ રોગથી હું પીડાતો હતો. આના કારણે મારાથી કોઈપણ કામકાજ કરવું, ખેંચવું, ઉઠવું, ખાવા-પીવામાં તેમજ વાત ચીત કરવામાં કશો આનંદ ઉભવ મેળવી શકતો નહિ.

આના સંકળમાંથી બચવા મેં પ્રખ્યાત વૈદ્ય, ડોક્ટરો અને હકીમોની દેશી અને વિદેશી દવાઓ તેમજ ઈજેક્શનો લીધાં પરંતુ કશોજ ફાયદો થયો નહિ અને પહેલાની જેમજ હું ખી અને રોગથી પીડાતો રહ્યો. આખરે એક શુભેચ્છક મિત્રની સલાહ સુચના અનુસાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં દાખલ થયો.

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં એક મહિનો લાગતા યોગાભ્યાસ-આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાતિક્રિયા, સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા, જલોપચાર આદિ કરવાથી મારો રોગ સંપૂર્ણપણે મટ્યો અને હવે મારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ નથી તેમજ હું પહેલાની જેમ સ્વાસ્થ્ય અનુભવી રહ્યો છું.

હાકુર પ્રસાદ રામદાસ
મુખર્ષી તા ૨૯-૯-૪૧



(૨૨)

ધાયાં કરતાં શરીરના વજનમાં સુંદર વધારો થયો.

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના આન્નિધ્યમાં મેં જ મહિના સુધી આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા આદિનો અભ્યાસ કર્યો, પેટની માસિક પણ આપુ રાખી. આશ્રમમાં દાખલ થતા અગાઉ મારી શારીરિક પ્રકૃતિ અને માનસિક સ્થિતિ ધણીજ ક્ષીણ-નિર્બળ હતી. અન્ન પાચન સારી રીતે થતું નહિ. ઉપરોક્ત યોગાભ્યાસ પછી હવે મારી પ્રકૃતિ (શરીર સ્વાસ્થ્ય) માં મપુર્ણ સુધારો થયો છે, તેમ અંગ, પ્રત્યંગ સ્વાસ્થ્ય અને સુંદર તથા મશક્ત બન્યા છે. મારા વજનમાં પણ ધારવા કરતાં સુંદર વધારો થયો છે.

જયદેવ મુહુર

માદુગા-મુખર્ષી તા ૨૨-૧-૪૧



(૨૩)

નેત્ર રોગથી છુટકારો

મારી આંખો દુકેદદષ્ટી (માયોપિયા) રોગથી પીડિત હતી. અનેક પ્રકારની આયુર્વેદિક તેમજ ઔષોપધિ સારવાર લીધી, પરંતુ કોઈપણ પ્રકારનું આશાસ્પદ પરિણામ ન આવ્યું નેત્રી હું પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા અંગે પ્રવૃત્ત થયો.

મને આ લખી જણાવતાં આનંદ થાય છે કે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજના આન્નિધ્યમાં ફક્ત એજ માસના દૂક સમયમાં મારી આંખોને અત્યંત લાભ મળ્યો, અને પહેલાની પેઠે સપૂર્ણ રીતે રોગમુક્ત થયો.

કેવળ યોગિક અભ્યાસ કારણે જ મારા સ્વાસ્થ્યમાં અમત્કારિક શુભ પરિવર્તન થતું માથે સાચ હવે મને વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે યોગિક સાધના-ઉપચાર યોગાભ્યાસ વર્તમાન ડોક્ટરોની ઔષોપધિ અને વિજ્ઞાનથી પણ શ્રેષ્ઠ અને સફળતા દાયક છે. હું આશા રાખું છું કે ભારતીય જનતા વર્તમાન આંધિ ઉપચાર અને ડોક્ટરોની ચિકિત્સાના મૃગજળ પાછળ ન પડતાં, પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા દ્વારા લાભ લેશે,

કેમકે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સરખામણીમાં આર્થિક દ્રષ્ટિએ ઔષધી ઉપચાર કરતાં ઘણીજ સસ્તી, સુલભ અને ફળદાયક છે. .

આપનો વિશ્વાસુ

એસ. વિ. નાગર કટ્ટી

માઉન્ડ ઇંગ્લિશરીંગ રુંડાન્ડ

કરાંચી એરે કલબ

તા. ૬-૫-૪૧



(૨૪)

યોગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અમરતલુત પ્રભાવ

હું નીચે સહી કરનાર પ્રભાકર દરી જોડી કેટલાંય વર્ષોથી આમવાન, પિત્ત-વિકાર, અચકિત, શરીરનું અસ્થ વળન અને જીલ્લો તાવ જેવા વ્યાધિથી પીડિત રહ્યો છું. અનેક પ્રકારના ઉપચાર—જેવા કે, આયુર્વેદિક, એસોપથી અને ઘરઘણુ ઉપચાર કરાવવામાં ધન અને સમયનો અપવ્યય કરવા છતાં પણ આરામ મળ્યો નહી. ત્યાર પછી આખરી ઉપચારના રૂપમાં મેં, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ (દાદર, મુંબઈ ૧૪.) નો આશ્રય લીધો. આજપણ અદિ, મારી યોગિક તેમજ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં વિધાન ચાલુ છે. આશ્રમમાં દાખલ થયા પછી, દવે મારા જીવનમાં આશ્વાસનક પરિવર્તન થયું છે અને શરીરનું વળન નધાર્યો પરિમાણમાં વધી રહ્યું છે. ઉપયુક્ત વ્યાધિઓની માનનાઓમાંથી દાસ હું પૂર્ણ રીતે મુક્ત થઈ ગયો છું. દવે મારા શરીરમાં કંઈપણ બિમારી નથી, દવે મને નહું જીવન પ્રાપ્ત થયું છે. આપેજ ખરેખર હું વિશ્વાસ મુકવા લાગ્યો છું કે, યોગિક તથા પ્રાકૃતિક ઉપચારોમાંજ શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ મિલ્લય, હું સુખનમસ્કાર પણ કરું છું. સુખનમસ્કારમાં અનેક આશ્મનોનો મહાવેશ થાય છે; જેના પરિણામે, શરીરનાં અંગ — પ્રત્યેક અનેક પ્રકારના લાભ મળે છે.

રમ ન. ૬. ઇરાની આસ, }
 ન. મિ. કેગકર રા, }
 દાદર, મુંબઈ ૨૮. }

પ્રભાકર દરી જોડી

૨૫-૫-૪૧.

(૨૫)

ખિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુ પાલન અને કાનૂન મંત્રી
જગતનારાયણ લાલના હુકમ ઉદ્ધારે.

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુગઈ [૧૪] તેમજ તેના સંસ્થાપક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીને જોતાં તેમજ તેમને મળવાથી મને ધણેજ આનંદ થયો. મને વધુ આનંદ એ જાણી થાય છે કે યોગિરાજજી પારિવારિક જીવન વ્યતીત કરતા હોવા છતાં, તેમજ કોઈ સરકારી યા અર્ધસરકારી મંસ્થાનો સહેજ પણ સહારો લીધા વિના, લગભગ ૨૫ વર્ષથી [સ્થાપના કાળ સને ૧૯૩૩] સ્વાવસંખનના આધાર પર આ મંસ્થા ચલાવી રહ્યા છે. સ્વામીજી બાળકો તેમજ બાળકોની માતા, તેમના માર્ગમાં અધ્યા વ્યક્ત કરતાં, અનુયાયી છે અને તેઓએ પણ આસનોના અભ્યાસમાં ધણી મારી પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરે છે.

અત્રે, દરરોજ સવાર માંજ, આસનોની શિક્ષા અને શનિવાર તથા રવિવારના રોજ યોગ, ઉપનિષદ વિ. વિષયો પર ઉપદેશ આપવામાં આવે છે.

હું આ આશ્રમને તેમજ તેના સંસ્થાપક અને સચાલક યોગિરાજને, તેમના આ પવિત્ર પ્રયાસ માટે અભિનંદન આપુ છું. તેમજ ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિની મંગલ કામના ધન્ય છું. આ આશ્રમની સાથે મારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી રામતીર્થજી મહારાજનું નામ જોડાયેલું છે; આથી મારે માટે તો તે વધુ પ્રિયતર છે.

યોગિરાજજીને, સપરિવાર ખિહાર પધારવાનું તેમજ યોગાસનો અને યોગના પ્રચારમાં પૂર્ણ સહયોગ આપવાનું જણાવ્યું છે. આથી આ યોગાશ્રમને માટે મારા તરફથી નાનીસી પુષ્પાંજલી ઐચ્છિક અનુદાનના રૂપમાં રૂ. ૧૫૧) પ્રદાન કરું છું.

જગત નારાયણલાલ

મંત્રી, સહકારિતા, પશુપાલન અને કાયદો.

ખિહાર, પટના

તા. ૫-૧૧-૧૯૫૮

(૨૬)

શ્રી. રામધ્યારી દેવી, એમ. એલ. સી. (પટના, બિહાર)

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમની મુલાકાત લેવાનું મને આજ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. આ આશ્રમ તથા આશ્રમનો કાર્યક્રમ તેમજ યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીનાં દર્શન માત્રથીજ હું પ્રભાવિત થઈ. માનવ-સમાજને સાચી માનવતાનો માર્ગ શિખવવા માટે શ્રી યોગિરાજજી પ્રયત્નશીલ છે. માનવતા માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન અનિવાર્ય છે. આજ માર્ગો દ્વારા મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને ઈશ્વર સમીપ પહોંચી શકે છે. આ સંસ્થા દ્વારા મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકે છે. હું આ સંસ્થાની સફળતાની મગલ કામના વ્યક્ત કરું છું. આવી સંસ્થાની દેશને ઘણી આવશ્યકતા છે.

રામધ્યારી દેવી

એમ. એલ. સી.

પટના, (બિહાર)

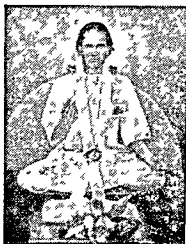
તા. ૫-૧૧-૫૮

શ્રીમતી રામધ્યારી દેવી એમ. એલ. સી., બિહારના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂન-મંત્રી શ્રી જગતનારાયણદાસનાં વિદુષી ધર્મપત્નિ થાય છે.





યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી)



સક્ષિપ્ત જીવન - પરિચય

પત્ત માન જડ—ચેતન જગતમા માનવ સૃષ્ટિની શરૂઆતથીજ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક નિર્માણુ તેમજ પરિષ્કારના પ્રયાસ નિરતર રૂપે ચાલ્યા આવે છે. માનવ નિરતર સુખ, શાંતિ, આનંદની શોધમાં વ્યસ્ત રહે છે વૈદિક કાળના ઋષિમહિષીઓએ આ મહાન સ્થિતિઓ સપાદન કરવા માટે પોતાની અધ્યાત્મિક તેમજ અનિર્વાચનીય શક્તિ અને આમર્થ્ય તેમજ સ્થિતપ્રજ્ઞ બુદ્ધિથી જે લોક-મગ્ધમગ્ધ વિધાન ધરાયા

તેમજ જે સાર્વજીક નિયમ નિર્ધારિત કર્યા—તે નિઃસ દેહ સમસ્ત વિશ્વ માટે પાલનીય તથા સુખ, શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ કરાવવામાં સમર્થ છે. અગર આજનો અશાંત માનવી આ નિયમોનું પોતાના જીવનમાં યથોચિત પાલન કરે અને તદનુસાર જીવન—વ્યવહારનું સંચાલન કરે તો વિશ્વ આજેજ સ્વર્ગમાં રૂપાંતર થઇ જાય અને જનગણ દેવતાની પ્રતિમા—પ્રભાથી ઉદ્દીપ્ત બની જાય. ભારતમાં અત્યારે પણ, તે વિશ્વ-મંગલકારી મહર્ષિઓની પરંપરા અવિચ્છિન્નપણે ચાલી રહી છે અને તેના ઉત્તરાધિકારી પોતાની પ્રતિભાનો સદ્ઉપયોગ માનવ-હિતમાં કરતાં કરતાં, સુયશ અને ઐશ્વર્યનું અર્જન કરી, પોતાના ઐહલૌકિક જીવનની સફળતા ચરિતાય કરે છે. પોતાની આવી પ્રકૃતિપ્રદત શક્તિનો સુયોગ્ય વિનિયોજન કરે છે અને આ શુભ પ્રવૃત્તિ તેમના વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સાધન બની ગઈ છે. યોગશાસ્ત્ર, આ વ્યાપક અને વિરાટ સંવિધાનનું એક ચિન્મય અને મહત્વપૂર્ણ પરિચ્છેદ છે. વિદ્વાનોનો મત છે કે સાંખ્યદર્શન અને યોગદર્શન એકજ ત્રાજવાનાં બે પક્ષાં છે. એકજ રથનાં બે ચક્ર છે. સાંખ્યા સિધ્ધાંતનું નિદર્શન કરે છે જ્યારે યોગ, તે સિધ્ધાંતને વ્યાવાહારિક સ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે, કાર્યરૂપમાં પરિણત કરે છે. સાંખ્ય સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાદક-ઉદ્દેશીયક માત્ર છે, જ્યારે યોગ સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાલક છે; સાંખ્ય શાસ્ત્રીય દર્શન છે; યોગ વ્યાવાહારિક દર્શન છે. સાંખ્ય રસ્તો ખતાવે છે ત્યારે યોગ એક માર્ગ છે જેની પર ચાલી સાધક પોતાના જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરતાં કૃતકૃત્ય બને છે.

શ્રી યોગિરાજનો સંયમ

અસ્તુ, આવાજ મહાપુરોનો પંકિતમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી આસન સ્થાન પણ અનીવ ઉચ્ચ છે. શ્રી સ્વામીજી મહારાજ સંયમના સાકાર સ્વરૂપ છે. એક તરફ, તેઓ શૂદ્રસ્થાત્રમના કર્તૃવ્યનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરે છે અને બીજી તરફ યોગિક જીવનચર્ચાનું વિધાન કરતાં, યથોચિત સયમની સ્થિતિ પર પણ પ્રતિજ્ઞિત છે. તે યથાર્થવાદી પણ છે, આદર્શવાદી પણ છે; મંગી પણ છે—નિઃસંગી પણ છે. તેઓ સામુદાયિક સાધના પણ કરે છે, એકાંતિક સાધના પણ તેમના જીવનનું એક પ્રમુખ અંગ છે. એક તરફ, સ્વામીજી જીવનમાં વ્યાવહારિક કર્તવ્યોનું કઠોરતાપૂર્વક પાલન કરે છે. બીજી તરફ, તેમની આદર્શ શ્રેષ્ઠ દિવ્ય બાવનાઓ મદેવ સમગ્ર રહે છે. સ્વામીજીમાં વ્યવહાર અને પરમાર્થનો અદ્ભુત મમન્ય છે અને તેઓશ્રી ભારતીય રાષ્ટ્રની ઐતિહાસિક વિભૂતિ છે. તેમના મહાન કાર્ય જન-જીવનને માટે સદેવ અધ્યાપક બની રહેશે.

વ્યક્તિત્વનું પ્રભાવશાલી સ્વરૂપ

પ્રભાવશાળી અને ઉર્ધ્વગામી વ્યક્તિત્વ બનાવવા માટે આત્મસામર્થ્ય, આત્મ-વિશ્વાસ, આત્મદૃઢતા અતિ આવશ્યક સાધન છે. એમ તો જગતમાં માનવીના પ્રત્યેક 'ઘટક'નો કોઈને કોઈ પ્રકારે ઉપયોગ થતોજ હોય છે, પરંતુ તે વ્યક્તિત્વનું સામાન્ય (જનરલ) સ્વરૂપ ગણાય. કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે, જે આવા સામાન્ય લોકથી સર્વથા પૃથક્ જણાય છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ અસાધારણ અને મૌલિક હોય છે. તેમનામાં કાંઈક વિશેષ સામર્થ્ય અને પ્રતિભાનાં દર્શન થાય છે. અને પોતાની પારદર્શક શક્તિથી તેઓ માનવીના અંતસ્તત્ત્વ સુધી પહોંચી જાય છે. તેઓ, તેમની અલૌકિક મહત્તાથી વિશ્વ-માનવતાને કૃતાર્થ કરે છે. યોગિરાજ-આવા મહાજનોમાંના એક છે. તેમનું જીવન સાચેજ અત્યંત વિસ્તૃત અને વ્યાપક છે. સ્વામીજીને પોતાની સ્વતંત્ર-અનોખી સત્તા છે; મૌલિક વ્યક્તિત્વ, આત્મબલ, શાલીનતા અસાધારણ વ્યવહાર કુશળતા તથા રચનાત્મક જીવન લક્ષ્ય છે. નિર્માણની તરફ નિરંતર ઉન્મુખ કર્તવ્ય-ક્ષમતા અને માનવીને અમરતની નજીક લઈ જવાની મહત્તી આકાંક્ષા છે. આ પ્રભાવે માનવમાત્રને ચિરંતર સ્વાસ્થ્ય - સુખ પ્રદાન કરવામાં અને તેમની જીવન-વૃત્તિઓને ઉર્ધ્વગામી બનાવવામાં પ્રયત્નશીલ સ્વામીજી સાચેજ પરમાત્માના વરદ દૂત છે. તેમની કાર્યવૃત્તિમાં માનવ-કલ્યાણની ઝાંખી જણાય છે. તેમની બહુમુલ્ય સેવાઓ માનવીને માટે વરદાન છે. સ્વામીજી કર્તવ્ય પરાયણતાની પ્રતિમૂર્તિ છે. આ કારણથીજ, રાષ્ટ્રના લોક જીવનને ઉચ્ચ સંસ્કાર અને વ્યવહારકુશળતાથી સમ્પન્ન બનાવવામાં તેમના પ્રયોગ સદૈવ સફળ રહ્યા છે. બલેને સાંધાતિક જેવા રોગથી મનુષ્ય જર્જરિત હોય, આત્મવિશ્વાસથી ઉદ્બૂદ સ્વામીજીની આશા અને આશ્વાસન પૂણું અમૃતવાણી રોગીના લગભગ અડધા રોગને તત્કાલ સમાપ્ત કરે છે. જે લોકોને સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં યોગાભ્યાસ કરવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓ રોગી યા નીરોગી ખરેખર જાણતા હશે કે સ્વામીજી તેમના આ શુભ અનુક્રાંતને કેટલી તત્પરતા અને કેટલી લગનથી સંચાલિત કરે છે. જીવનમાં નિરાશા પ્રાપ્ત કરી ચુકેલા કેટલાય રોગી, સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં આવતાંજ તન અને મનથી પુર્ણતયા નીરોગી બન્યા. એવા કેટલાય અસાધ્ય રોગીઓનો ઉદ્ધાર સ્વામીજીએ કર્યો છે. અને તેઓને આશામય તેમજ સુખી ગૃહ-સ સાર સ્વર્ગનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય બનાવ્યા છે. જે રોગમુક્ત લોકોએ સ્વામીજીની દેખરેખ હેઠળ યોગ અને આરોગ્યની સાધના કરી, તેઓ શારીરિક

અને માનસિક રૂપથી અધિક ચૈતન્યમય બની ઐહિક અને પારમાર્થિક સફળતાનો રમા સ્વાદ કરી રહ્યા છે, તેમજ જીવનનો સફળ સદુપયોગ કરે છે.

અરુ, ભારતવર્ષ આ રીતે, મહાન યોગીઓ, આધ્યાત્મિક નેતાઓ અને વ્યાવહારિક જીવન દર્શન અનુષ્ઠાતાઓ તથા શિક્ષકોનો દેશ છે. અહિં એવી દિવ્ય વિભૂતિઓનું સદૈવ અવતરણ થયા કરે છે, જે ભૌતિકતાના જડવાદી અધકારને ચીરી પોતાની ઉત્કર્ષિત આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ ફેલાવી રહી છે. આજપણ ભારતની આ પર પરા અસુખ છે આજ અમારી વચ્ચે, યોગિરાજ શ્રી, ઉમેશચંદ્ર મહારાજ એવી વિરાટ શક્તિ અને દિવ્ય જ્યોતિના રૂપમા વિદ્યવાન છે જેમણે પોતાના શુભ પ્રયાસો અને શુભ આશીર્વાદના પ્રભાવથી અનેક માનવીના નિરસ જીવન મરૂસ્થાને આશાના નદન નિકુળ બનાવી દીધા છે પણ જાણની ભાવનાને વિન્ય ઉઘાસથી ભરી દીધા છે અભિશાપને વરદાનમા બદલ્યા છે જ્યાં દુઃખ અને કલહનું રૂઢન સભગાતુ હતું ત્યાં આજ શાંતિનું ઉજ્જ્વલમય સામાન્ય ફેલાવ્યું અને જીવનના મધુર મગિતના કબરવથી આસપાસના વાતાવરણને પુષકિત કરી મુક્યું છે

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

યદપિ ભારતના રાષ્ટ્રીય ચરિત્રમા અનેક તુટિયો જોવામા આવી છે તેમજ વવિધ જાતિઓના સમાગમમા આવ્યાથી ભારતજનોની અધ્યા, પરમાત્માના અસ્તિત્વની અવહેલના કરવા લાગી છે અને જનતા પોતાને ફાવે તે પ્રમાણે આચરણ કરી રહી છે કેટલાય વિચારવાન માણસો પણ ભારતીય ચરિત્રની આ અવદશા નિહાળી આકુળ અને નિરાશ બન્યા છે પરંતુ હું આ નિરાશાનાદને સમર્થન આપતો નથી તેમજ તે પરિસ્થિતિ સ્વભાવિક છે એમ પણ માનતો નથી કે ભારતની પરિસ્થિતિમા સુધારણાની કાર્યજ આશા નથી તેમજ ભવિષ્યમા દેશ અત્યંત હીન સ્થિતિપર પહોંચી જશે, કેમકે અમારી સત-પર પરા આજપણ અસુખ છે અને મહાત્મા તુલસીદામ, સ્વામી વિવેકાનંદ સ્વામી રામતીર્થ, મહર્ષિ અરવિંદ ધોળ, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, મન્ત નામદેવ, તેમજ મહાત્મા ગાંધી, જેવા અધ્યાત્મિક મહાપુરુષોની જન્મદાત્રી ભારત-ભુમિમા આજપણ, એવા મન્ત-મહાત્માઓનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે જેમની પુણ્યમય પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ અને મદુરિચારો તથા સદુપદેશોથી ભારતીય જ પ્રભાવિત થઈ છે અકલેઓના જીવનમા એકપ્રકારની હવન્ય ઉત્પન્ન થઈ છે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર પણ એવાજ વિરસ મહાત્માઓમાના એક છે એવા લોકોત્તર જીવનદારી મે.પુ. ૧ જાગ્રતમાં નિરર્થક જના

ધારણ કરતા નથી. નિશ્ચયપણે આવા મહાત્માઓનું અસ્તિત્વ કોઈ મહત્ત્વ ઉદેશ્ય માટે જ હોતું નેઈએ શ્રી. યોગિરાજજીના જીવનનો આદર્શ—મત્ત, પ્રેમ, અને જન-સેવા છે પોતાના સ્નેહ અને પ્રેમપૂર્ણ ઉદ્દગારથી તેઓ પીડિત માનવીઓને અભય-વરદાન આપે છે તેમના સમાગમમાં આપની પ્રત્યેક વ્યક્તિ સ્વમાત્મ : ઉત્કૃષ્ટિ અને ઉત્સાહિત બને છે. મુખ્યત્વે શ્રી યોગિરાજના વરદ્ હસ્તે સ્થાપિત યોગાશ્રમ, જેમાં યોગિરાજજી અવ્યક્ત માધકોને યોગશિક્ષા આપે છે, ક્ષત્રવરપે, આશ્રમનું કર્તવ્યાનુષ્ઠાન મદ્દગ અને યશસ્વી રહ્યું છે અને આશ્રમ નિરંતર વિકસીત, ઉત્તત અને લોકપ્રિય બની રહ્યો છે શાસ્ત્રીય યોગશિક્ષાનું આ મહાન પ્રતિષ્ઠાન છે, મનુષ્યના ત્રિવિધ તાપનું ઉપશમન કરી તેના ભૌતિક, માનસિક, અને નૈતિક ગતરને ઉચ્ચતમ બનાવવામાં, આ આશ્રમનું સ્થાન ધણુ ઉચ્ચ છે. ઉદ્દાન્ત ચિત્ત અને અર્ધવિક્ષિપ્ત મનુષ્યોને ચિયર બુદ્ધિ અર્પતા તેઓને સંસારમાં વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક કર્તવ્યોની તરફ ઉન્મુખ કરે છે પોતાના માધકોના જીવન વ્યવહારની માત્રી શિક્ષા અને યોગ્યતા પ્રદાન કરતા, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક શ્રી સ્વામીજી મહારાજ અસીમ ધૈર્યપૂર્વક એ સુઅવગરની પ્રતીક્ષા કરતા રહે છે, કે જ્યારે તેમના સાધક શિષ્ય માનવતાથી પણ ઉપર હડી દેવતાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત તન મનથી નિરામય, નિર્વિકાર, તથા નીરાંગી યર્ષ પોતાના જીવનમાં આહ્વાદક રી સૌરભ પ્રકટાવે છે પોતાના પ્રિય શિષ્ય માટે સ્વામીજી દિવ્ય દ્વાર ખોલી દે છે, જેમાં પ્રવેશ કરતાજ, સાધકનું જીવન સૌદર્ય, માધુર્ય અને ઉંવાસ, બલ, શક્તિ, આહસ અને કર્મમયી ક્ષમતાથી ભરપૂર બની રહે છે. સાધકની જૂતકાલીન નિર્જાતા, દરિદ્રતા અને દુખને, સ્વામીજી શક્તિમત્તા, અમૃદ્ધિ અને સુખમાં રૂપાંતર કરી દે છે સાધકનું અધિકારમય જીવન પ્રકાશથી ઝગમગી રહે છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક સંપત્તિથી પુરસ્કૃત બની, આ જીવનમાં વામતી વૈભવની અનુભૂતિથી પ્રકુલ્ય બને છે. તમસા જન અને અધિકારના બંધનથી બંધાયેલ લોકોએ સ્વામીજીની સાધના-શિક્ષા-કક્ષામાં પ્રવૃત્ત બની, એ સાધનામાં તન્મય બનતું નેઈએ તેઓએ પોતાના શરીર અને મનને સાધનાની સાથે જકડી દેવું જોઈએ, અને પછી અનુભવે કે, પુન નવીન જીવન પ્રાપ્ત થયું છે નવીન ચેતનાથી ઉદ્દૃલ્ય બની જીવનને વાસ્તવિક પથ ઉજવવ બને છે. અગર આપ રરનો જૂલ્યા હો, જીવનમાં ઝુટિઓ અને નૈતિક કમજોરીઓએ સ્થાન જમાવ્યું હોય, જેને તીવ્રે તમારામાં નિર્જાતા અને આત્મહીનતાના વિચારો આવ્યા કરતા હોય, આપની ઇચ્છાશક્તિ, આપનાથી દૂર ભાગતી હોય, દુર્વ્યસન તમારા જીવનને અમાર અને ખાતી ખોખા જેવું બનાવવા રોગમૂલક કાઢાણુઓની માફક તમોને વળગ્યું

હોય તો યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીની શરણમાં આવો તેમનો આશ્રય ગ્રહણ કરો. તેઓ તમારી નિંદા નહીં કરે, નિર્બળતા અને ત્રુટિઓ માટે બે શબ્દો સંભવળાશે નહીં, યા ધૃષ્ટા પણ નહીં કરે. સ્વામીજી મનોવૈજ્ઞાનિક છે. તેઓ માનવીની માનસિક સ્થિતિ કમજોરીને સારી રીતે જાણે છે. રોગીને આરોગ્ય બક્ષવું એ તો તેમના જીવનનું અહર્નિશવ્યાપી અનુષ્ઠાન છે. બૂધા બટકયા લોકોને સાચો રહ્યો બતાવવામાં સ્વામીજી પોતાની નૈતિક દૃઢ સમજે છે. સ્વામીજી તમારા અભાવગ્રસ્ત જીવનને બાવી વૈભવની સભાવનાથી ભરપૂર બનાવશે અને તમારી જર્જરીત જીવનની ઝૂપડી ગગનચૂંચી દર્શનીય પ્રાસાદ (મહલ) બની રહેશે, સ્વામીજી તમારા જીવનની અપૂર્ણતાને પૂર્ણતામાં પરિણત કરશે. તેઓ નિર્ધર્યકતાને પણ સાર્થકતામાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા રાખે છે. થોડીક, સમજવાની-વિચારવાની વાત છે કે કોણ આવા કલ્યાણકારી વિધાનની અવગણના કરી શકે! જીવન સાધ્યની સાચી દિશાની શોધમાં વ્યસ્ત જોની કોણ અભાગી વ્યક્તિ હોય, જે આ સરળ, સુવ્યવસ્થિત અને સર્વતોમદ્ર સુવ્યવસ્થાથી લાભ ઉઠાવવા માટે આકુળવ્યાકુળ ન હોય !

સ્વામીજીની વિશેષતા એ છે કે, જનસેવામાં અહર્નિશ સંલગ્ન રહેવા છતાં તેઓ આત્મહીનતાનો અનુભવ કરતા નથી, સતત કાર્ય-તત્પર રહેવા છતાં, તેમનું શરીર થાક અને જડતા અનુભવતું નથી. પોતાના પ્રિય શિષ્ય-સાધકની ક્રોધોત્પત્તિ દેખીને આત્મગૌરવ, આત્મમતોષ અને આત્મોત્સાહ અનુભવે છે. સ્વામીજી કહે છે, “ પ્રિય સાધક ! મને તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરવાનો અવસર આપો. અને પછી તમે જોશો કે, તમારું જીવન આદ્યાદ, આનંદ, સતોષથી ઓતપ્રોત થઈ ઉડશે. તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ, હું તમને નવીન ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરીશ. તમારા જન્મ મનને ચેતન્યમય આત્માની માથે સંબંધ કરીશ, અને તમે નીરોગી, પ્રાણવાન, શક્તિવાન, અને રક્તિ-વાન બનીને, તમારા દૈનિક કર્તવ્યો પ્રત્યે અધિકાધિક મક્કમ અને સન્નિગ રહેશો. કઠિનમાં કઠિન કામ પણ તમારે માટે અરજ બની જશે, અને તમે પણ તેને કામ નહીં, પરંતુ રમત સમજશો. દુર્લભ પદ્મ તમારા માટે ધૂળના કણ બની જશે અને સમાર આગરને તમે ગોપ્યદની મારક પાર કરી જશો. જીવનનો શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓ સ્વામીજીને સાર્વજનિક મેવાને સુઅવસર પ્રદાન કરે છે, અને તેઓ પણ ધજા ઉત્સાદથી, પોતાના કર્તવ્યાનુષ્ઠાનમાં તન્મય અને તદાકાર બની રહે છે. આ ધક મત્રમુદ્રની મારક પોતાના શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનને જોતો રહે છે અને

તેનું તમમાત્તજન અતરતમ દિવ્ય પ્રકાશથી દેદીપ્યમાન બને છે જનતા પણ આના આધકના મુખમંડળને આતરિક ઉત્પામથી ઉદ્દિપ્ત દેખાતા, આશ્ચર્યચકિત બને છે બરાબર વિચારવામા આવે તો આજ જીવનનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે, સાચો ભાગ છે, શાંતિપુર્ણ સ્વર્ગ છે

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રચારક

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોનો એવો દાવો છે કે પરમાત્મા યા પ્રકૃતિ મનુષ્યનું જીવન પુરેપુરા દિવસો ગરુડી બનાવ્યું નથી તેમજ તેને, આજીવન રોગમા પીડાતો રાખવાને જન્મ આપ્યો નથી આનું તાત્પર્ય એ છે કે મનુષ્યની મૃત્યુતિથિ નિશ્ચિત હોતી નથી, તેમજ તે રોગમા ય રહેવા માટે બંધાયેલ નથી પોતાની અજ્ઞાનતા અને ભૂલોને કારણે મનુષ્ય રોગની આગીમા દુર્માર્ગ જાય છે અપ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર વ્યક્તિ નીરોગી રહી શકતી નથી, જ્યારે પ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર, રોગોની ભયાનકતામાંથી સદૈવ મુક્ત રહે છે અપ્રાકૃતિક આચરણથી શરીરમા રોગ પેસે છે અને દવાઓ તેમજ ઇન્જેક્શો લઈ, રોગને તાત્કાલિક દવાનવામા આવેછે, પરંતુ કાલાન્તરમા, આજ અદર દવાઓનો રોગ અત્યંત બચકર સ્વરૂપ લઈ પુનઃ પ્રકટ થાય છે અને પરિણામે મનુષ્ય જીવવાની આશા છોડી દે છે પરંતુ વસ્તુતઃ આમ થવું ન જોઈએ, અને થતું પણ નથી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકોના મત પ્રમાણે માનીએ તો, પ્રકૃતિનો અશ્વય લગત રમાણે આચરણ કરવામા આવે અને પોતાની અગાઉ કરેલી ભૂલોને સુધારના પ્રકૃતિના આદેશ અનુસાર રોગ નિવારણના પ્રયામ કરે તો નિમદેહ, પુનઃ જીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે, બાકી જીવનને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય-મુખ-સપન્ન બનવી શકાય

માનવ શરીર આકાશ, વાયુ, જલ, તેજ અને પૃથ્વી તત્ત્વોના સંયોગથી નિર્માણ થયું છે આ પાંચ તત્ત્વો શરીરના આધાર અને અધિષ્ઠાન છે અવી પરિસ્થિતિમા, શરીરમા આ પાંચભૂતોની સંતુલિત અને યથોચિત સ્થિતિ જ માનવીના શરીરને નિર્વિકાર અને નીરોગી રાખે છે આ તત્ત્વોનું અમતુલ્યન અર્થાત અપોઅ પરિમાણ જ રોગનું મૂળ કારણ છે શરીરમા જો પૃથ્વી તત્ત્વની માત્રા ઓછી થઈ જાય તો, તેના પરિણામે, જીર્ણતાવ, વીર્યહીન, શારીરિક નબળાઈ, ધાતુ દૈનલ્ય જેવા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે એજ રમાણે પૃથ્વી તત્ત્વ, જોઈએ તેના કરતા વધી જાય તો મેદસ્થિ, મેદરોગનું આક્રમણ થાય છે આવી રીતે, અન્ય તત્ત્વોમા વધઘટ થવાથી પ્રતિકૂળ પરિણામ સર્જાય છે

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક આ પાંચ જૂનોને સમુચિત સ્થિતિ પર લાવવાના પ્રથમ પ્રયાસ કરે છે. પચ્ચજૂનોની આ સમસ્થિતિ જ આયુર્વેદના ત્રિદોષોની સમસ્થિતિ છે. અસ્તુ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શારીરિક અને માનસિક વિકારોને દૂર કરે છે. એ કૃત્રિમ જીવનની મુગમળ નિર્મૂળ કરી, પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખવે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની અપ્રતિહત કર્તવ્યનિષ્ઠા અને સાધકની અજૂતપૂર્વ પ્રબળ ઇચ્છાશક્તિ કાળાતરમા નિઃસંદેહ સફળતા અને સિધ્ધિના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય છે. બિમાર અવસ્થામાં કૃત્રિમ ઔષધીઓ અને નીશિગી અવસ્થામાં નાના પ્રકારની કૃત્રિમ તેમજ અગ્રાહ્ય વસ્તુઓનું અતિ આધિક સેવન કરવાથી શરીરમાં જે ઝેર, મળ (વિગ્નનીવ દ્રવ્ય) એકત્રિત થાય છે; તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સર્વપ્રથમ બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેમકે તેના મત પ્રમાણે શરીરની વિશુદ્ધ (વિપક્વી) સ્થિતિ જ આરોગ્યનું મુખ્ય લક્ષણ છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શરીર અને મનનો વિષ-વિકાર તેમજ મળને બહાર કાઢે છે. જેથી રોગીનું શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય ખીલી ઉઠે છે. કહેવામાં આવે છે કે અત્યંત સ્થૂળ (વિકૃત) તેમજ અત્યંત ક્ષીણકાય શરીરને, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સતુલિત અને ઘાટીનું બનાવે છે. પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખી લેવામાં અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવાથી રોગીના શરીરની કાયા પૃથાઈ જાય છે. તેના જીવનમાં નવજીવનની લહેર ઝગમગી ઉઠે છે. અને જીવન નવીન સુવાસથી મહેકી ઉઠે છે. રોગીનું આયુષ્ય વધે છે અને તેજ જીવનમાં, તેને પુનઃ જન્મ પ્રાપ્ત કરવાનું સામાન્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આજની ઔષધીઓ માટે એટલું કહેવું અસંગત નથી કે, તે રોગોને જડમૂળમાંથી નષ્ટ કરવા અસમર્થ છે, પરંતુ સ્પર્શ, માટી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ આહાર-પરિવર્તન અને અન્ય પ્રાકૃતિક સાધનોનો ઉચિત ઉપયોગ કરી, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક, માનવીના રોગને હ મેશ માટે નાબૂદ કરે છે. અને નવજીવનની ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરે છે. ગુમાયેલું સ્વાસ્થ્ય, ઔષધીથી યા લાખે રૂપીઆ ખર્ચ કરવાથી પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. તેને માટે, દ્રઢ નિશ્ચયપૂર્વક પ્રાકૃતિક જીવનનું અનુસરણ કરવું પડે-કડિન તપસ્યા કરવી પડે. વૈષ્ણવ, લગન અને સાધનાથીજ ઉદ્દેશ્ય-મિલિધ થશે, અર્થાત રોગી રોગમુક્ત થશે તેમજ ચિકિત્સકની સલાહ-સૂચના મુજબ પોતાનું જીવન-લક્ષ્ય બનાવતા, ભવિષ્યમાં કદી પણ બિમાર પડશે નહીં.

શુ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા મોંઘી છે ?

કહેવત છે કે “પહેલું મુખ્ય તે જાતે નર્યા” એટલે કે સ્વાસ્થ્ય એજ માનવીની ખરી સમૃદ્ધિ છે તન-મનનું આરોગ્યજ માનવીને ધર્મ-સાધના અને કર્તવ્ય કર્મ યથાર્થ

રૂપમા સપાદન કરવા ઉત્સાહિત અને પ્રેરિત કરે છે. અગર જો સ્વાસ્થ્ય સાર ન હોય તો સસારભરનો વિપૂલ વૈભવ સમૃદ્ધિત હોય તો પણ, જીવનને શુ ઉપયોગી ? તેનું મહત્ત્વ શુ ? પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક રોગ વિરુદ્ધ પોતાની પ્રક્રિયા માટે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે—તે છે માગી, પાણી, વાયુ, સૂર્ય-પ્રકાશ, અને આહાર સંયમ આદિ સાધનો જે વિના મૃત્યે મર્ત્ય મરે છે, જ્યારે રસ, ભરમ, ઈર્ષ્યાક્રોધ વગેરે ઔષધિક ઉપચાર ધણીજ ખર્ચાળ છે. પ્રકૃતિ આધીન હોઈ, સૂર્ય, ચંદ્ર અને અન્ય પ્રમાધન નિઃસંદેહ પ્રાણીપાત્રને આરોગ્ય બક્ષવાની ક્ષમતા રાખે છે પરંતુ તેના યથોચિત ઉપયોગની પધ્ધતિ જાણ્યા વિના, મનુષ્ય તેનો લાભ ઉગરી શકતો નથી, પરંતુ કોઈ વખત હારની યજ્ઞનો સંભવ રહે છે. જ્યારે રોગપ્રત્યાર્થકની દેખરેખ હેઠળ, આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગ સુચોચિત રૂપમા શીખવવામા આવે છે ત્યારે તે સંપૂર્ણ સફળ અને લાભદાયક બને છે. અગર જો મનુષ્ય પોને આ પ્રાકૃતિક વસ્તુઓનો યથોચિત ઉપયોગ કરવામા સમર્થ હોત તો આજ ધરેધર રોગી ક્યાથી દેખાત ? અને ઠંડાણે ઠંડાણે હોસ્પિટાલ અને દવાખાના ક્યાથી બન્યાં હોત ? ગલીએ ગલીએ, ડોક્ટરના ઘોડાં પણ ન દેખાત આથી એટલું તો યોગ્ય કે આપણે સૂર્ય, પાણી, માગી, વાયુ, આહાર, ઉપવાસ આદિ પ્રાકૃતિક સાધનોનો પ્રયોગ કરવાનું જાણ્યું તો નથી અથવા તેના આરોગ્યદાયક ગુણોથી આપણે અજાત છીએ અને આથી જ, આપણે પૈમા આપીને સ્વાસ્થ્ય ખરીદવા ઇચ્છીએ છીએ, અને તેમ કરીએ પણ છીએ. દવાઓની વિપૂલ વપરાશ, અમારા આ કથનને સાચી પાડે છે

ખેદની વાત એ છે કે હરરોજ નવી નવી દવાઓ શોધાય છે, છતાં પણ દરરોજ અકસ્પનીય નવા રોગોનું આક્રમણ થતું રહે છે અને મનુષ્ય જે નાણાથી દૂધ, ધી, ફળ વગેરે પૌષ્ટિક અને આરોગ્યવર્ધક વસ્તુઓનું સેવન કરી, પોતાના શરીર અને મનને ઉત્પ્રાદુર્બુધ્ધ, બળવાન, સ્ફૂર્તિમય, અને કર્મશક્તિથી ભરપૂર બનાવતો હતો, તેજ નાણાથી આજ તે, વિવિધ ડોક્ટરોએ જાણીને તો દવાઓ ખરીદી પેટમા નાખ્યા કરે છે અને કાર્મિક લાભ ન થતા, અને રોગમાથી છૂટી ન મળવાથી આજીવન રોગી અને દુઃખી બની રહે છે. ધન અને આરોગ્યથી વચિત રહી, તે હતાશ અને અવસન્ન બને છે. વિધિની આ ક્રેટની વિચિત્રતા ! આવી દશામા, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક—પ્રાકૃતિક જીવનનો માર્ગદર્શક પોતાની અવિચળ નિષ્ઠામતી ઇચ્છાશક્તિથી તમને પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા બતાવે અને તે પ્રમાણે આચાર-વ્યવહાર બનાવવાની પ્રથમ પ્રેરણાથી પુરસ્કૃત કરે છે તથા પોતાની દરજ્જા પ્રત્યે સમ્મતિ મેળવે રહેવાની ઇચ્છાશક્તિથી સંપન્ન બનાવે છે એવી દશામા આપ, તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકનું શુ મુલ્યાંકન કરશો ?

આ પરિશ્રમ અને સેવાની બદલીમાં આપ તેને શો બદલો આપશો ? એ સાચું જ છે કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની પાસે આપક હોતી નથી, તે ઇન્જેક્શનનો ઉપયોગ કરતા નથી, ઓપરેશન યા શાસ્ત્રોપચાર પણ જાણતા નથી, તેમનો ઉપચાર કેવળ પ્રાકૃતિક તત્વોપર આધાર રાખે છે, પરંતુ આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગો માટે પણ તેણે આવશ્યક ઉપકરણોનો સંગ્રહ કરવો પડે છે. આવા પવિત્ર પ્રાકૃતિક સાધનોની સહાયથી તે તમારા તન મનની મહિનતા અને વિકારો દૂર કરે છે, અને આપ નીરાગી, નિર્ભય, તેમજ નિર્વિકાર બનો છે. તમારું જીવન લીધી ઉઠે છે, તમારી નિરાશા આશામાં રૂપાંતર થાય છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની આ પ્રતિક્ષણની સેવા સુશ્રૂયા, સાધના અને તે સમર્પી તેના અવિરત પ્રયાસોનું કેટલું સુધ્ધ ! તેનું આપને ત્યારે જ જ્ઞાન થશે, જ્યારે કોઈ શારીરિક યા માનસિક વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને કોઈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક તરફથી આ પ્રકારનો લાભ ઉઠાવવાનો અવસર મળ્યો હોય. શ્રી. યોગીરાજજી મહારાજ એવાજ સિદ્ધ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક છે એમ કહેવામાં કંઈજ અતિશયોક્તિ નથી.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની સુદક્ષતા

સ્વામીજી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં પુરેપુરા નિપુણ છે. સાંભળ્યું છે કે તેમણે જે કેસ (રોગી) ને તેમની દેખરેખ હેઠળ લીધો, તે કદી પણ હતાશ થયો નથી. સતત યોગાભ્યાસને લીધે સ્વામીજી આત્મશક્તિથી ભરપૂર છે. આ વિરાટ આત્મશક્તિથી સ્વામીજી રોગીની સુપ્ત રોગ - પ્રતિરોધક ઇચ્છાશક્તિને જાગૃત કરે છે. સ્વામીજી રોગીના રોમેરોમમા સ્ફુરણ કરે છે. અને રોગીની ચેતના, શરીર અને મનમાં નવા પ્રાણનો સચાર કરે છે. સ્વામીજીના પ્રયત્ન અંતઃકરણનો સ્પર્શ મળતાંજ રોગીની આંતરિક પ્રવૃત્તિઓમાં શુભ પરિવર્તન થાય છે. અગર કોઈની મનસ્થિતિ નિર્જન હોય અને ઇર્ષા, દ્વેષ, ધૃણા, નિન્દા જેવા વિકારપૂર્ણ વિચારોથી ગ્રસ્ત હોય, તો ફલસ્વરૂપ, તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય છે. સ્વામીજી તેમની વિરાટ અન્તઃશક્તિનું પ્રતિબિંબ રોગીપર નાખે છે. પરિણામે રોગીના વિચારોમાં એકાએક ચમત્કારપૂર્ણ પરિવર્તન થાય છે અને તે નિર્વિકાર અને નીરાગી બની પોતાનાં મ મારિકે કર્તવ્યોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવા લાગે છે.

મન આ પ્રમાણે પ્રસન્ન અને સ્થિર થયા પછી, શારીરિક સ્થિતિ પણ પ્રાણુવાન અને ગતિશીલ બનવા લાગે છે. સ્વામીજી, દુર્ગતિને સદગતિમાં બદલવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીની ઉર્ધ્વમુખી પ્રતિમા રોગીની રંગે રંગમાં પ્રવેશ કરે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં

ઉપકરણ્યોગાભ્યાસ, માનસોપચાર, જનચિન્તિત્વા, સર્વકિરણ ચિદ્રિત્વા, આહાર વિનિયોગન, તેમ માસિય, ખુની હવામા કરવું—વગેરે આધાર સર્વ સ્વામીજી પોતાની પ્રખ્યાત આત્મશક્તિ દ્વા આત્મનિશ્ચય મળતો આત્મચેતના અને ઉત્સામિત આત્મરૂપિ શોભીના ચેત્તેરામમાં ભરે છે સ્વામીજી પાસે એ શક્તિ છે, જેના બળપર તે ઉપર નિર્દેશક શક્તિઓના નિત્ય સ્વયમચાલક છે સ્વામીજીની આતરિક ચેતના પ્રતિશ્લેષ ઉદ્બુધ્ધ રહે છે અને આ ચેતનાથી જ તે પોતાના શિષ્યોને મદેવ પુરકૃત કરતા રહે છે

યોગીરાજનું સાંક્ષિપ્ત જીવન ચરિત્ર

ભગવાન પરમ દયાવાન છે તેની કરુણા અને મહિમા અપાર છે તે માનવીને તેના વાસ્તવિક—જીવન—સકલની શિક્ષા આપવામાં અને યોગ્ય માર્ગ તરફ દોરવા, વિવિધ રૂપે, જગતમાં અવતરે છે મતો, મહાત્માઓ અને પવિત્રાત્માઓના રૂપમાં, તે વિશ્વ મંગલકારીની અદ્વ્ય સત્તાનો આલિંગન અમારી વચ્ચે હંમેશા થતો આવ્યો છે આ મહાન વિશ્વુત્તિઓ, તેમના મહાન આદર્શો અને ઉપદેશકો દ્વારા અમને માનવજીવનના વાસ્તવિક માર્ગ તરફ પ્રેરે છે અને અમને શાંતિ અને નિત્યાનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે આવા મહાજનોમાં યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી પણ સ્થાન છે સને ૧૮૧૦ ના માર્ચની ૪ થી તારીખે, કારવાર (ઉત્તર કર્ણાટક) મા યોગીરાજનો જન્મ થયો અને બાલ્યકાળનું પડન-પાકન મેગેરો (દક્ષિણ કર્ણાટક) મા થયું ચંદ્રમાના અમૃત કિરણોની માફક તેમનો સ્વભાવ અતીવ શાંત, શીતલ અને મધુર છે બાલ્યાવસ્થામાં પણ સાત્વિક ગુણ યુક્ત સ્વભાવ ધરાવતા હોય, તેમના મહાપાકિરો અને મિત્રો માથે ઝગઝગ, વાદવિવાદમાં કોષપણુ દ્વિસ ઉત્તરુ પડ્યું નહતું, અને તેમ કરવાનું ગમતું પણ નહીં મિત્રગણ, તેમની શાંતિ મુશીલના, સૌજન્યથી અધિ પ્રમાણિત થતા અને ખુલ્લે મો તેમની પ્રથ સા કરતા

કિશોરાવસ્થામાં, એક દિવસ કુવામાંથી પાણી કાઢતા, સ્વામીજી કુવામાં પડી ગયા પરંતુ આવી ઘટનાથી કંઈ અધટિત પરિણામ ન આવ્યું અગર ન તો, સ્વામીજીને કોઈ અગ પર ચોટ લાગી તેમજ કોઈ આતરિક આઘાત પણ લાગ્યો ન હતો આ ઘટનામાં, સ્વામીજીએ વિશ્વનિયંત્રાની અસીમ શક્તિનાં દર્શન કર્યા અને તેમના હૃદયમાં તે અસીમ અદ્વ્ય શક્તિ (ઈશ્વર) પ્રત્યે દૃઢ આસ્થા ઉત્પન્ન થઈ તે અદ્વ્ય શક્તિની મહત્તી મહિમા સ્વામીજીના ચેત્તેરામમાં વ્યાપ્ત બની

વિદ્યાપાસના, સાધના—જૂત અને કલાપ્રેમ

સ્વામીજી નાનપણમાંથી જ વિદ્યાપ્રેમી, સાધનાશીલ અને કલાના પુનરી હતા બહુમાન જ્ઞાન અને અજ્ઞાન યોગની સર્વાંગીણ સાધના તેના પ્રત્યક્ષ અને અત્યુત્તમ

ઉદાહરણ છે. સ્વામીજીએ અષ્ટાંગ યોગનું સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય અધ્યયન અને મનન કર્યું છે; સાયેજ તેની સર્વતોમુખી વ્યાવહારિક સાધના પણ કરી છે. આથી નિઃસંદેહ કહી શકાય કે શ્રી યોગિરાજજી યોગશાસ્ત્રના પારંગત વિદ્વાન અને અદ્વિતીય સફળ સાધક છે. સાયેજ, સ્વામીજીની યોગવિદ્યા — બુદ્ધિ અને યોગ-સાધનામાં પરસ્પર હરિરર્ધી જેવું લાગે છે. સ્વામીજીના નિકટ સમાગમમાં રહેવા છતાં, એ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે કે વિદ્વાતા મોટી કે સાધના ! યોગીરાજની બંને શક્તિઓ સમયાનુમાર પોતપોતાની મહત્તાનો પરિચય આપતી રહે છે. સને ૧૯૨૪ માં, જ્યારે સ્વામીજીએ કળિકેશની યાત્રા કરી ત્યારે તે યોગનો અભ્યાસ કરતા હતા. વિદ્યાર્થી હતા અને અધ્યયન તેમજ સાધના માટે અવિરત અધ્યાવસાય ચાલુ હતો. ઉપરાંત, કાશીમાં, સંસ્કૃત અને હિંદી ભાષાનો અભ્યાસ કર્યો. કળિકેશ ગયા અગાઉ, મેગલોરમાં પણ વિદ્યાભ્યાસ કરેલો. સ્વામીજી અનેક ભાષાઓ જાણે છે. કાનડી, મરાઠી, હિંદી ગુજરાતી, કન્નડી, કોંકણી, મલયાલમ અગ્રેજી આદિ ભાષાઓનું સારું જ્ઞાન ધરાવે છે. યોગાભ્યાસના સમય દરમ્યાન, શ્રી યોગીરાજ મહારાજને ઉત્તર પ્રદેશ અને મધ્યપ્રદેશમાં અધિક સમય રહેવું પડ્યું. આથી અગ્રજીની યોજનાબદ્ધ શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવામાં, વિશેષ ધ્યાન અપાયું નહીં. વધારેમાં વધારે રકમ, યોગ, વેદાંત, ઉપનિષદ અને આધ્યાત્મિક મંથો ખરીદવામાં કશોરાવર્યામાં તેમને જે કોઈ પૈસા મળતા તેમાંથી વાપરતા. આ મિવાય, સ્વામીજીનો દસાગ્રેમ પણ આપણી સમક્ષ નજરે ચડે છે. બહુ જ બનવાની આ મહત્તાકાંક્ષા સાયેજ પ્રશંભનીય અને અનુકરણીય છે. સ્વામીજી વિવિધ ક્ષાઓમાં કુશળ છે. યોગ-કક્ષા તો તેમની આજીવન સાધના તેમજ પરિચિત અનુભવ છે, તે સિવાય પણ, વકતૃત્વશક્તિ (કક્ષા), અને તેની અંતર્ગત-વિશ્વપ્રતિપાદન-શક્તિ, પોતાની વાત શ્રોતાઓના હૃદયમાં ઉતારવાની શક્તિ, અને તેઓને આવશ્યક દિશામાં ઉન્નત કરવાની કક્ષામાં સ્વામીજી પૂર્ણ તથા પારંગત છે. લેખન કક્ષામાં, સ્વામીજી અદ્ભૂત ક્ષમતા રાખે છે.

યોગ-યમ, નિયમ, આમન, પ્રજ્ઞાવામ, મહાશોધન-ક્રમ વગેરે વિષયમાં, તેમના લેખો બારતાનાં પત્રોમાં અને મામાલિકામાં પ્રકાશિત થયા છે અને થાય છે. જે વાચના, તેમની વિશ્વપ્રતિપાદન અને મિધ્ય દ્વન્તલેખન શક્તિનું રમ્ય દર્શન થાય છે. તરવાનુ, કુસ્તી, મોટાર ડ્રાઇવીંગ, મોટર બગડે તો કશામન કરવાનું જ્ઞાન પણ સ્વામીજી ધરાવે છે. વ્યાપાર પ્રવૃત્તિમાં પણ, તેઓ નિપૂણ છે. ઉપરાંત, તંત્રયોગ, મંત્રયોગ, સિત-સ્વયેદ્ય વગેરેમાં સ્વામીજી પુર્ણ તથા જ્ઞાન ધરાવે છે. સર્વ નમરમાર, અષ્ટ-

ચેદ્ધણ, સાયકલ ચવાવરી, દડબેડક, મલખમ, જેવી કઠોર વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ પણ સ્વામીજીની સાથેજ રહી છે. સામાજિક રૂપમા, સ્વામીજીના વિચારો ઉદાર છે. મૌલિક મરફૂતીની પરંપરાઓની સુરક્ષાની સાથે સાથે આવશ્યક પરિવર્તનવાદમા પણ તેઓ માને છે અને દિમાયત કરે છે. તેમજ સમાજને સુયોજિત જીવનચર્ચાની અતર્ગત લાવવા પ્રયત્નશીલ છે.



શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના

અને દાર્પના શ્રીગણેશ

સને ૧૯૩૩ માં, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના થઈ, અને ત્યારથીજ, આ કાર્યના શ્રીગણેશ મહાયા પ્રારભમા યોગાશ્રમનું કાર્ય બહુજ મર્યાદિત ક્ષેત્રમા હતું પણ સમયની સાથે સાથે, તેમજ સ્વામીજીની વ્યવહારકુશળતા, કાર્યપટુતા, અને શિક્ષા સુદક્ષતા જેવા ગુણોના પ્રભાવથી આશ્રમનું કાર્યક્ષેત્ર વિસ્તારમા વધવા લાગ્યું અને આ શુભ અનુબંધનનો સુવશ ચારો તરફ ફેલાયો જનતાએ, યોગાશ્રમની આવી જન કલ્યાણની યોજનાનું સ્વાગત કર્યું, અને તેનાથી મળતા લાભ ઉઠાવવા જનતા પ્રવૃત્ત થઈ. પરિણામે, સને ૧૯૩૭ સુધીમા તો યોગાશ્રમનું કાર્યક્ષેત્રવ્યાપક બન્યું અને જનસેવાની, તેમની જવાબદારી પણ વધી. આસન, પ્રાણાયામ, આત્મસંયમ, સેવા, જપ કીર્તન વિગેરે દિવ્ય સાધનાઓ તેમજ ભાવનાઓને બસવત્ત કરી, જન જીવનનો શારીરિક અને માનસિક પરિહાર કરવા માડ્યો. ઉચ્ચ વિચારોનો ઉદય કરી મનને સચેત, સતત અને શક્તિશાળી બનાવવાના કાર્યમા આશ્રમે શરૂઆત કરી બુદ્ધિને સુદૃઢ અને કુશાગ્ર બનાવવાની પ્રેરણા આપી સેવાદાન તથા વિશ્વપ્રેમમા નિમગ્ન રહેવાતો દિવ્ય મંત્ર, માનસને વિશાળ, પ્રેમપૂર્ણ સદ્વિષ્ણુ તેમજ શુદ્ધ બનાવવાનું શાસ્ત્ર સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પ્રેરણા આશ્રમ માથી જ મળવા લાગી આજના વ્યસ્ત અને ઝંઝાટવાળા માનવજીવનને સુખશાંતિ તરફ દોરવા, તેમજ માનવીને વ્યવહારકુશળ તથા વર્તમાન વિશ્વપરિસ્થિતિની અનુકુળ ધ્યેય નિષ્ઠ બનાવવા આશ્રમે, પોતાના ધારેલા લક્ષ્યનું સમ્યક રૂપે પાલન કર્યું. સાથેજ, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમે જનતાની સેવા કરી છે તેમજ સ્વાસ્થ્ય-વૈભવ, દીર્ઘ આયુષ્ય, શારીરિક સપત્તિ, આત્મિક ઐશ્વર્ય, માનસિક સામર્થ્ય, ત્યા સ્વર્ગીય સુખ-શાંતિ પ્રદાન કરવામાં સારો ફાળો આપ્યો છે.

નાનપણમાં, શ્રી સ્વામીજીનું નામ શ્રી ઉમેશચંદ્ર માધવજી જોશી હતું. આજામ યોગની માધનામાં પ્રવૃત્ત અને પારગત થયા પછી, તેમનું નામ યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર રાખવામાં આવ્યું. પોતાના ગુરુ દ્વારા મેળવેલી ઉપાધિ સમયકૃત નામ-યોગિરાજજીના નામથી તેઓ જનતાની વચમાં ખ્યાતનામ થયા. યોગિરાજજીને યોગ-શિક્ષા આપનાર ગુરુ એકદંડી સ્વામી હતા. તેઓ મહાન વિદ્વાન અને યોગના સાધક મહાત્મા હતા. બીજા શિક્ષક એક શ્રદ્ધાશ્રમી યોગવિદ્યાના વિશેષજ્ઞ સંજ્ઞાન હતા. સ્વામીજીએ, અનેક તીર્થ-યાત્રાઓ કરી છે. આવા અવસર પર, તેમને અનેક ઋષિ મુનિઓ, સંત મહાત્માઓ, વિદ્વાન અને મહાપણોના દર્શન કરવાનું અને તેઓનો ઉપદેશ શ્રદ્ધા કરવાનું મદ્દમાગ પ્રાપ્ત થયું હતું. સ્વામીજીના જીવનમાં અનેક સુખદુષ્પના પ્રસંગો ઉપસ્થિત થયેલા. પરંતુ સ્વામીજી કદીપણ, ચલિત થયા નથી. તેમજ તેમના સુખ-શોભામય જીવનમાં કદીપણ વ્યનિક્રમ થયો નથી. શ્રી યોગિરાજજીની આ નિત્ય શાંતિનું કારણ એ છે કે તે માનવ-સેવા અને જીવદયામાં અહર્નિશ તન્મય રહે છે. માનવસેવા એજ ખરી પ્રભુ સેવા છે. આથીજ ભગવાન પ્રસન્ન થાય છે અને સાધકના મનમાં ચિરસ્થાયી સુખ શાંતિની પ્રતિષ્ઠા કરે છે. સ્વામીજી સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. સુખદુષ્પ, માનાપમાન, નિન્દા-સ્તુતિ, હાનિ-લાભ, વગેરે જીવન સ્થિતિઓ પ્રતિ તેમની નિસ્પૃશ્ય શ્રમ-શુદ્ધિ છે. તેમને ધન, ઐશ્વર્ય, પ્રતિષ્ઠા વગેરેનો સહેજ પણ મોહ નથી-અહંકાર નથી. તેઓ આડ બરહીન નિરહંકાર, સરસ, સાદુ જીવન, વ્યતિત કરે છે. આ, ગાંજો, ભાગ, તમ્યાક, ખીડી સિગારેટ તથા અન્ય દુર્વ્યસનોથી દૂર છે. તેમનું જીવન સંપૂર્ણ વ્યમનહીન છે. અવહાર અને પરમાર્થનું સંપાદન, તેઓ સારી રીતે કરી રહ્યા છે. બાળપણથીજ, સ્વામીજીની વૃત્તિ નિરીક્ષક અને પરીક્ષક રહી છે, અને એવેજ, તેમનો વાસ્તવિક સ્વભાવ આથી, જીવનનું મુખ્યાકન કરવાની ક્ષમ્યથી, તેઓ સારી રીતે પરિચિત છે. અગર તો, સ્વામીજી જાણે છે કે જીવનને ઉર્ધ્વગતિ અથવા અવોગતિ તરફ લઈ જનાર માર્ગ કયો છે. અને તે પ્રમાણે તેમણે પોતાનો માર્ગ નક્કી કર્યો છે. આ માર્ગ, હવે, સ્વામીજી માટે પૂણ્ય તથા સુગમ થઈ ગયો છે. જે સમયે, સ્વામીજી બ્રહ્મચર્ય મતનું પાલન કરતા હતા, અને યોગાભ્યાસમાં નિરત હતા, તે સમયે એક વખત હરિદ્વારની નજીક ગંગા તટપર ખેસીને, વિચારમગ્ન થયા અને તેમના તેમને, નિરૂત્તમીક્ષક (મન્યાસી) જીવન વ્યતીત કરવું વિશેષ સુખશાંતિદાયી અને સફળતાનું શ્રેષ્ઠ સાધ્યું. અને સન્ધ્યસ્ત અર્થાત્ ગૃહસ્થાગી જીવન ધારણ કરવામાં અધિક શ્રમ છે એમ જણાયું. પરંતુ .., આ વિચાર યોડી જ શહેરમાં વિલીન થયા .. અને તેના સ્થાન પર, અન્ય વિચારોનું સ્ફૂરણ થયું. યોગિરાજજી વિચારવા સાચા કે નિરૂત્તમીક્ષક જીવન વ્યતીત કરનારા

અનેક માધુ-મન્યાસી આગમુ અને પ્રમાદી બની, પેટનો ખાડો પુરવાની ચિંતામાં બેઠકે ડે જેના પરીણામે, સમાજને, તેમનાથી કાંઈ લાભ થતો નથી, તેમની પ્રવૃત્તિઓ મમાજ માટે કલ્યાણકારી હોતી નથી તેઓ જે કાંઈ કરે છે તે પોતાને માટે જ કરતા હોય છે, મમાજના ઉન્નરની દિશામાં તેઓનું કાંઈજ આયોજન નથી આથી સ્વામીજી, જેમને પરમાત્માએ સન્યાસી બનાવવા નહી, પરંતુ જનગણની કાંઈ વિશેષ સેવા માટે, આ અવની પર મોકલ્યા છે તેમણે—સ સારનો ત્યાગ કરી દિમાવયની નિર્જન ગુફાઓની તરફ ભાગવામાં સાધારણ મહત્વ માન્યુ અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જનસેવાના તત્ત્વનું શુભ અનુભવન કર્યું હાલમાં, સ્વામીજીને પુત્રો—પુત્રીઓ સહિતનો પરિવાર છે અને ગૃહસ્થાશ્રમના કર્તાઓનું યોગ્ય રીતે પાલન કરે છે

યોગાશ્રમનો નિભાવ ખર્ચ માત્ર સાધકો તરફથી મળતી શી (શુલ્ક) પર ચાલતો નથી કેમકે યોગાશ્રમ માટે આવનાર સુયોગ્ય અધિકારી સાધકો પાસેથી શી લેવામાં આવતી નથી, અગર તો ધણીજ ઓછી લેવામાં આવે છે આજ કારણથી, આશ્રમના નિભાવ ખર્ચ માટે, આમન, ચિત્રપટ અને યોગિક આહિત્યનું પ્રકાશન કરવામાં આવે છે મગજ અને વાગની પુષ્ટિ તેમજ શરીરની માવિય માટે લાભપ્રદ બ્રહ્મી તેવ, આશ્રમમાં જ મનાવવામાં આવે છે રામતીર્થ બ્રહ્મી તેવ, બજારમાં સર્વત્ર મળે છે આ તેવની આમદાની આશ્રમના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં સક્ષમ બને છે આ યોગાશ્રમમાંથી અત્યાર સુધીમાં, દેશપરદેશના મળી ત્રણ લાખથી પણ વધુ સ્ત્રી પુરુષોએ પ્રત્યક્ષ અને અપ્રત્યક્ષ રૂપે યોગાશ્રમની શિક્ષા લીધી છે હાલમાં પણ, સેકડો સ્ત્રી—પુરુષ સાધકો (ધનવાન, ગરીબ, ડૉક્ટર, વૈદ્ય, વકીલ, પડિન) શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગની આયોજનામદ શિક્ષા મેળવે છે, જે પોતાના જીવનને સફળ, કર્મવાન તેમજ સુખ—શાંતીમય બનાવવા માટે નિરંતર પ્રયત્નશીલ છે

યોગાશ્રમની મહત્તા અને તેનાથી મળતા લાભોનું મૂર્તિમાન પ્રત્યક્ષ દર્શન, સ્વામીજીના જીવનમાં કરી શકાય છે અર્થાત, આનુભવમાં, અનેક પ્રકારના વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક કાર્યોમાં નિરંતર વ્યસ્ત રહેવા છતાં પણ માનસિક ચકાવટ યા શારીરિક નબળાઈ તેમને અમર કરતી નથી, અને તેમની ઉંમર પણ વધુ લાંબી નથી ૫૦ વર્ષની ઉંમર થઈ હોવા છતાં, તેમનું શરીર ૨૫ વર્ષના નવયુવક સમાન સુગડિત, કાર્યક્ષમ, ઉત્સાહપૂર્ણ અને તેજસ્વી છે આ વિચારવા યોગ્ય તેમજ સમજવા જેવી વાત છે સ્વામીજી પ્રાત કાળ ૫ વાગ્યાથી રાતના ૯-૧૦ વાગ્યા સુધી અવિરામ કાર્ય કરે છે તેમના જીવનનું દૈનિક

કર્મસ્ત્રોત અનિચ્છિત ગતિથી પ્રવાહિત રહે છે. તેલાભ્યંગ (માલિશ), સ્નાન, મન્દા, આમન, મુદ્રા, વગેરે યોગિક ક્રિયાઓનું સાધન, આવેલા સન્નમનનો સાથે વાતચીત, પત્ર વ્યવહાર અને વ્યાપારાદિ પ્રવૃત્તિઓમાં મવાદ સચના, પકન-પાકન, વ્યાખ્યાન, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની વ્યવસ્થા, સાદિત્ય-એવા મૂલક પ્રવૃત્તિઓ અને તે પછી જે અવકાશ મળે તો ધારણા, ધ્યાન મમાધિનો અભ્યાસ વગેરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં લાગેલા રહેવા છતાપણુ સ્વામીજી અશકિત, માનસિક દૌર્બલ્ય, જીવનની નીરમતા અથવા નિરાશા તથા વ્યાધિ ઉપાધિથી સર્વથા મુક્ત રેખાય છે. વસ્તુના સ્વામીજીએ આરોગ્યની ચાની દસ્તગત કરી લીધી છે બારિકાઈમયું નિરીક્ષણ કરતા કેટલાંક કારણો અમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. જનતામાં એવી કેટલીક વ્યક્તિઓ છે જેમનું જીવન મોઢું કાઢી કમરજીર નીરમ અને નિરાશાપૂર્ણ બનેતું હોય છે અને કેટલાક લોક આધ્યાત્મિક જીવનમાં પારગત હોવા છતાં વ્યાવહારિક જીવનમાં એટલા અયોગ્ય અને પ્રતીકૂલ હોય છે કે થોડાજ દીવસમાં જીવનક્ષેત્રમાં સમન્વય સાધી શકતા નથી. સ્વામીજીનો જીવન વ્યવહાર તેમજ પરમાર્થમાં તેમની કુશળતાનો જે પરિચય મળે છે તેનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરતાં મને લાગે છે કે, કેટલાક અપવાદ અને અતી આવશ્યક સ્થિતિઓ છોડતા, સ્વામીજી જીવન-મુદાય સાથે વધુ સંપર્ક રાખતા નથી. સીનેમાં અને મોજશોખની વસ્તુઓ તેમને આકર્ષી શકતી નથી. નૈમર્ગિક જીવનમાં જણાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે, સ્વામીજી શુદ્ધ જલ-સેવન, પવિત્ર વાયુ-સેવન, આહારમાં કાચો આહારનો ઉપયોગ, (ટમેટાં, ગાજર, પત્તાગોમી, નારીયેળ, કાકડી, મૂળા, લીલા ધાણા, આ બધાનું મીઠાણુ જેને સવાદ કહેવામાં આવે છે-શરડી અગર તેનો રમ, લીખું શરબત, ફળ પૈયાં, સતરા, સેવા અંગૂર, કેરી, અંજીર, અખરોટ, બદામ, પીસ્ટા), માથ અથવા બકરીનું દૂધ જેવો સાત્વીક વસ્તુઓનો ઉપયોગ) કરે છે. ભોજન સમયમાં, દાળ, બાત, રોટલી, શાકભાજીનો ખોરાક લે છે. પરંતુ આ બધી વસ્તુઓ અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે. મરચા-મસાલા, આમલી, મીઠું વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરે છે મહીનામાં ઓછામાં ઓછા બે ઉપવાસ (દરેક એકાદશી) કરે છે. ઉપવાસના દિવસે નાગિયેરનું પાણી, લીખું શરબત જેવા પ્રવાહી પદાર્થો લે છે આ કેટલું આરોગ્યદાયક સાત્વિક આયોજન છે !

એક દિવસ એમ બન્યું કે ..

એક દીવસ થોડા સમયનો અવકાશ મળેલો જોઈ, મે સ્વામીજીને વિનમ્રતાપૂર્વક પુછ્યું તમો આ મોહમયી માયાનગરી મુબદ્દમાં ધણા લાખા સમયથી રહો છો

અહીંનું પાણી, વાયુ, આહાર, વાતાવરણ અશુદ્ધ (અપ્રાકૃતિક) છે. મારા પોતાના અર્જનમયથી હું જાણુનો થયો છું કે મુમ્મ જેવા વિશાળ નગરમાં રહેનારા લોક કાંઈના કાંઈ શારીરિક યા માનસિક રોગથી પીડાતા હોય છે. તેઓ શરીર તથા મનથી દુર્બલ તથા વ્યાધીગ્રસ્ત રહે છે ! તમારો અનુભવ શું છે ! કેમકે જનસેવા એજ પ્રભુસેવા માનતાં આપ જીવન વ્યતીત કરો છો. મનુષ્યનો એ સ્વભાવ છે કે તે, અન્ય સુવિખ્યાત મહાત્માઓની માફક જગ-પ્રસિધ્ધ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાચક તેમજ અન્ય અનેક સંસ્થાઓના ટ્રસ્ટી તેમજ તેમને નિર્દેશ કરનાર વિરલ વ્યક્તિત્વધારી માનવ જીવનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી પરિચિત અને અને તેનાથી યથાથોમ્ય લાભ ઉઠાવે. માનવ સ્વભાવ અનુકરણવૃત્તિ ધરાવે છે. આથીજ, તે મહાપુરુષોના જીવનચરિત્ર વાંચે છે, મનન કરે છે અને ને પ્રભાણે આચરણ કરવા ઉત્સુક બને છે. આપનું જીવન સાચેજ એક દિવ્ય દીપરીખાની સમાન દીપ્તિમાન છે. તેના શાત અને સૌમ્ય પ્રકાશમાં, એવા લોક પણ પોતાના જીવનનો વાસ્તવિક માર્ગ દેખી શકશે, જેઓ અધિકારમાં બટકી રહ્યા છે અને અધોગતિ તરફ સતત આપો મીચી વધી રહ્યા છે. જેઓ નિદા, યુગલી, વ્યભિચાર અને જુગાર જેવા અનિષ્ટચારી આચરણમાજ પોતાના જીવનની અમુલ્ય ક્ષણ નષ્ટ કરી રહ્યા છે, કામ ક્રોધ જેવા મનોવિકારથી બંધાયેલા છે—તેવા હીનવૃત્તિ મનુષ્ય પણ સફળતા અને મિધ્યપ્રાપ્ત મહાપુરુષની ઉદાત્ત જીવન ગાથા વાંચી—સામળીને ઉર્વાંગામી વિચારોથી સજાગ બને છે અને સ્વયં સિધ્ધ સ્થિતિપર પહોંચવા પ્રયાસ કરે છે. સત્સંગ, આદિક આહાર, પવિત્ર સ્થાનમાં નિવાસ, સદ્ગ્રંથોનું વાચન, બ્રહ્મવિદ્યા યોગ વ્યાસ, ધન-પુણ્ય શાંતિ, તિતિક્ષા, ઉપરતિ જેવા કર્તાવ્ય-પથપર દ્રઢતા પૂર્વક ચાલીને પોતાના જીવનને વાસ્તવિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરે છે. તેમના જીવનમાં એક અભિનદનીય અને મગવકારી પરિવર્તન થાય છે અને તેજ સમાજવિરોધી માનવી, સમાજનો રક્ષક, સમાજનો હિતૈષી બને છે. આથી આપ આપના જીવનઆપી કાર્યોનો અનુભવ અવશ્ય પ્રકટ કરવાની કૃપા કરો, આપની ઉદાત્ત જીવન પ્રવૃત્તિમાંથી પરિચિત થઈ મનુષ્ય, નિઃસંદેહ પોતાના જીવનને ઉન્નત બતાવવા ઉકે ઠા રાખશે.

સ્વામીજીનો વિવેચનાત્મક અને સારગર્ભિત ઉત્તર

ઉત્તર આપતાં સ્વામીજીએ મધુર અર્થગર્ભિત વાણીમાં મને સમજાવ્યું કે પચ મહોબૂનોના યોગથી નિર્મિત મનુષ્યના આ જડ-શરીરનો ઉપયોગ એટલો જ છે કે તે, આ દેહથી વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સાધન યથાશક્તિ કરી લે. એમ કરવાથી મન તથા

શરીરની સમંધાતુ યોગ્યપ્રમાણુમા શુદ્ધ રહે છે. તાત્પર્ય એ કે યથાસંભવ અરકાશયુક્ત એકાતિક પવિત્ર સ્થાનમા નિવાસ કરીને જોઈએ શરીરની માફક ધર પણ દેવ-મંદિર મમાન છે તેને પણ હમેશા શુદ્ધ રાખવું જોઈએ આમ કરવાથી આપણ મનસ્વચ પ્રમન્ન, અને પ્રફુલ્લીત રહેશે જ્યાં સ્વચ્છતા હોય છે, ત્યાં સરસ્વતી અને લક્ષ્મીજી અવિચલ નિવાસ કરે છે આની પરમાન દૃષ્ટિ સ્થિતપ્રત અવસ્થામાં જ આપણે પ્રવિણ યર્ધ વિદ્યા, જ્ઞાન, ધન, જીવનકલા અને વ્યવહારપ્રવચનાનું મ પાઠન કરીએ છીએ સાથેજ જન-કલ્યાણાર્થ નેનો વ્યય કરીએ છીએ મદુપયોગ કરીએ છીએ-આ અવસ્થા સિદ્ધ થયા પછી મનુષ્ય સામાન્ય સ્થિતિથી ઉચેની કક્ષામા જાય છે અને તે સમાજનો એક વિરલ-વિશેષ વ્યક્તિ રહે, સર્વત્ર પુજ્ય છે અને સન્માન પામે છે તે સિવાય શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિને નિરોગી બનાવવામા આદારતુ મહત્વ પણ તેટલું જ છે શુદ્ધ, માત્રિક આદારમાથી શુદ્ધ જોજસ બની પવિત્ર મન, બુદ્ધિ, શક્તિ, ચિત્ત અને અહંકાર બને છે આથી આત્માના આ વિભિન્ન મુદ્દમ અગોને પવિત્ર તેમજ નિર્વિકાર બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ

પુષ્પનું આધ્યાત્મિક મહત્વ

સત્મગ અને સદ્મયોતુ વાચન પણ દૈનિક વ્યવહારતુ આવશ્યક કર્તવ્ય હોવું જોઈએ જેમ પ્રતિદિન, સગધિકુક્ત પુષ્પેના સમાગમમા આવતાં, તેની સુગંધમા સ્વાસે ચ્છવાસ લેતા તેમજ તેના નજીકના દશનથી આપણી આંખો દ્વારા આપણા શરીરમા જે જીવનતત્વ દાખલ થાય છે, તે પોતાની માફક, આપણને પ્રફુલ્લ અને રમ બનાવે છે પુષ્પ તેની સુગંધ અને સુંદરતાથી અનાયસ સર્વને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરવા પ્રયાસ કરે છે મુબઈમા અનંત પુષ્પરાશી દેવ-પ્રતિમાઓ પર ચઢે છે સુકુમાર પુષ્પનું રૂપ-વિધાન કેટલું મોહક હોય છે! મનુષ્ય પણ પુષ્પની આ વિશેષતાઓનું મુલ્યાંકન કરે છે પુષ્પોને, તે પોતાના દેવપર ચઢાવે છે અને દેવ-પ્રતિમાના અંગ પ્રત્યાંગને દ્રુમ તેમજ દ્રુક્ષનીમાગાઓથી ઢાંકી દે છે દેવ-પ્રતિમા આ પ્રકારની પ્રાકૃતિક શ્રુગારથી સજીવ જેવી બની મુસ્કરાય છે અને આપણી પર કલાલોકારી આશી વાદની વર્ષા કરે છે ભારતીય ગૃહીણીઓ જ્યારે દુયોના વિવિધ અવકારથી પોતાના દેહને લાલિત્યનો ઓપ આપે છે ત્યારે તે પ્રલક્ષ જગદંબા દેખાય છે દ્રુક્ષ અમારા અંગો પર સુંદર પ્રમાન પાડે છે અને આપણો આત્મા તેને દેખી આનંદથી નાચી ઉઠે છે પ્રત્યક્ષ અગર જડ રૂપમાં આપણો ભલે દુલોથી મગતા લાભોનો અનુભવ ન કરીએ પરંતુ દુલોમાથી આપણે, એક પ્રકારે, અદ્રશ્ય લાભ તો ઉઠાવીએ છીએ જ અને આજ કારણથી

મધ્યમા સામાજિક અને વ્યક્તિગત શુભ કાર્યોમા પ્રવેશને અવરોધાન મળે છે વ્યાખ્યાન, માનવન, પૂજા-પાઠ, જપ-તપ જેવા વિવિધ સામાજિક અને પારમાર્થિક અનુષ્ઠાનોમા સુગંધિયુક્ત અને મનમોહક પ્રલોભો ઉપયોગ સર્વવ્યાપી બન્યો છે આજ પ્રમાણે, શુદ્ધ પાણીનું સેવન યોગ્ય પ્રમાણમા કરતા રહેતું. આ જ દેહને નીરોગી બનાવી રાખવામા શુદ્ધ પાણીનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે કેવળ આટલું જ યોગાભ્યાસની પૂર્ણતા માટે પુરતું નથી આ બધા, કાર્યો માથે શુદ્ધ ખાદીના વસ્ત્ર પરિધાન કરવા, સુખદુખમા મનને મક્કત, શાંત અને આવધાન રાખવું, એ પણ અનેક કતવ્યો માથે એક અનિવાર્ય કર્તવ્ય છે

આરિકાર્થથી તપાસીએ તો માયમ પડશે કે નિર્જન, સ્વચ્છ અને દિવ્ય નૈસર્ગિક દ્રશ્યો સાથે મનુષ્યજીવનનો નિમિટ્ત સમ્બંધ સનાતનકાળથી આશ્વસ્યો આવે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે ઋષિ મહર્ષિ, માધુઅત, યોગી, પડિત વગેરેને સધના માટે એકાતિક જીવન જ યોગ્ય લાગતું હતું. યાગવલ્ક્ય, વિશ્વામિત્ર, વામ્ભીકિ, અગત્સાદિ, મહર્ષિ, જનક યુધિષ્ઠિર જેવા રાજા, વિદુર જેવા નીતિજ્ઞ, વિદ્યાદાન, પ્રજ્ઞપાવન, જેવા કર્તવ્યનુ યથાર્થ રીતે પાવન કર્યા પછી એકાતિક જીવન વિતાવ્યું હતું ભારતવર્ષમા આનિયમ હતો કે જનતા યા કોઈ વિશેષ વ્યક્તિ, સામાજિક ગૃહસ્થ જીવન પુરૂ કર્યા પછી વૃદ્ધાવસ્થા આનતા યા અમુક મુદત બાદ વન, પર્વત, ગંગા જેવી નદીઓના તટ પર રહેતા આથી એમ મનાય કે આવા પ્રજ્ઞાન અને નૈસર્ગિક દ્રશ્યોથી ભરપૂર સ્થાનોમા તેમને પરમ સુખ-શાંતિ અને અનંદની અનુભૂતિ થઈ હશે

પ્રાકૃતિક જીવનમા વન-પર્વતનું મહત્વ

પ્રાકૃતિક જીવનમા વન-પર્વત પણ પોતાનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન જાળવી રાખે છે તાનું શાંત અને શુદ્ધ વાતાવરણ મનુષ્યને દિવ્ય શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે ભારતીય મસ્તિમા, વનપર્વતોની પ્રતિષ્ઠા સનાતન કાળથી માન્ય છે વન-પર્વત ભારતીય જીવનમા અવિચ્છિન્ન અંગ રહ્યા છે અને આપણા જીવન સાથે ઓતપ્રોત છે આપણા મન વન-જમણ માટે લાલસુ બને છે—એમ કહીએ તો ખોટું નથી નિરંતર કામમગ્ન રહેવા પછી, જ્યારે મારા શરીરમાં થકાવટ, મનમા દુર્બલતાના ચિહ્ન જણાય તેવી

પરિસ્થિતીમાં હું, મુખ્યથી યોગ માધ્યમ દુર આવેલા વન પહાડ ક્ષેત્રોમાં મોટર, બસ અથવા રેલ્વે મારફત પહોંચી જાઉં છું. અને આ નૈસર્ગિક પવિત્ર સ્થાનો પર યોગાભ્યાસ કરું છું આશામય નિયારોમાં તન્મય બની, તે પ્રાકૃતિક સૌંદર્યમાં મારું જીવન ઝોતપ્રોત કરે છે અને ઔપોકિક આનંદની અનુભૂતિમાં નિમગ્ન બની જાઉં છું. જો કે પર્વત પર ચઢવામાં થોડુંક કષ્ટ તો પડે છે. પરંતુ પરપરાગત કરેલી અને ક્રમશઃ પુણ્ય વિક્ષિપ્ત ઇચ્છાશક્તિ આ કષ્ટને દબાવી દે છે. કોઈકોઈ વખત સપરિવાર, વન પર્વતની યાત્રાભ્રમણ કરું છું. જોજામાં જોજી સપ્તાહમાં એક વખત તો હું અવસ્ય વનની નૈસર્ગિક મંજા માણું છું. આના પરિણામે, હું સદૈવ સ્ફુર્તિ, આનંદ અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ રિયતિનો અનુભવ કરું છું. આ તે આરોગ્ય અને આનંદ છે જે પ્રાપ્ત કરવા માટે મને સાધારણ સ્ત્રી પુરુષ વિવિધ પ્રકારની દવા, ઇન્જેક્શન જીવનતત્વયુક્ત ગોળીઓ સેવન કરે છે. તેઓ, આ માટે, નાના પ્રકારના વ્યસનોમાં પડે છે. તેમજ રહેણી કરણીમાં વેશભૂતા વિગેરેના વિવાસપૂર્ણ તેમજ મોજ-શોખની વસ્તુઓ અપનાવી પોતાના નૈસર્ગિક સૌંદર્યને કૃત્રિમ ઉપાદાનોથી સર્વ અગોત્રે ઢાંકે છે. તો પણ, તેમના મનને અને શરીરને જોઈએ તેટલી આનંદાનુભૂતિ પ્રાપ્ત થતી નથી, અને દુખી રહે છે. બ્યારે મારું જીવન જીવ્યો. થોડી ક્ષણો પણ મળતી હોય તો, તેનો ઉપયોગ પ્રકૃતિની ગ્રાહમાં વિતાવું છું અને મારે જરૂરી, એટલે આત્મિક આનંદ અને શાંતિ અનુભવું છું. આ રીતે સંચિત કરેલી શક્તિના આધાર પર, હું સપ્તાહભર નિરંતર કર્મભય રહું છું. મારું આ પ્રકારનું આયોજન હવે વ્યસન જેવું બની ગયું છે. જેમ કે, કોઈ વ્યસનગ્રસ્ત મનુષ્યને પોતાની પ્રિય વસ્તુ ન મળવાથી તેના માનસિક વિચાર વારંવાર તે તરફ ખેંચાય છે અને દોડે છે. તેની જ રીતે, મારી માનસિક બાવનાઓ વન-પર્વતના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોને નિહાળવા પ્રમત્ત ઇચ્છાશક્તિ ઉદભવ કરે છે અને હું અનાયાસ, તે તરફ પ્રયાણ કરું છું પરીક્ષાર્થ પારિવારિક સંજ્ઞાઓને હું પુણ્ય કે આજ છૂટીનો દિવસ છે, ક્યા જવાની ઇચ્છા છે સો કોઈ એકી સ્વરે આજ ઉત્તર આપે છે - કે પર્વતીય ક્ષેત્રોમાં (યાણ, મુનુંડ, નામિકના રસ્તામાં આવેલા ખડલાધાટ, કેનેરી ગુફ, ગોરેગાવનું પર્વતક્ષેત્ર) જઈએ. તેઓનો આ ઉત્તર સામળી મારું મન પ્રસન્ન થાય છે. એનું કારણ એ છે કે આનંદાવનો અધિક યુવાન વર્ગ, પર્વતીય પ્રયાણનું કષ્ટપ્રદ કાર્ય અને મોજ-શોખ રહિત જીવન બિલકુલ પસંદ કરેલો નથી આપોઆપ, આ પ્રકારની ઇચ્છા પ્રગટ કરવાનું કારણ, અમારી, પારિવારિક જાતેનું સુમન્ય અને અનુયાયનબદ્ધ જીવન છે. તેઓના જીવનનું આ સ્વાભાવગત ધોય બની ગયું છે પરિણામે તેઓનું સ્વાસ્થ્ય મતોાપ્રદ રહે છે.

માત્ર વનપ્રદેશમાં ધુમવાથી મ પૂર્ણ ઉદેગ્ય થા મિદ્ધિ મગતી નથી જેમ, પૂરસથી માનન-શરીરગત માન ધાતુઓનું નિર્માણ થાય છે, તેમ નિદ્રા પણ જીવનચર્યાનું એક આવશ્યક અંગ છે. દરેજા, ઓળમાં ઓછા ૮ કલાકની ગાઢ નિદ્રા લઈ છુ. સ્થૂનથી સુદૃઢમાં અને સુદૃઢમાંથી કારણ શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની સ્થિતિ એટલે નિદ્રા. અર્થાત, મનુષ્યનું આ શરીર મંદિર અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ, અને આનંદમય કોશથી બન્યું છે એટલે કે આત્માના પાંચકોશ છે. આજ પ્રમાણે, કારણ શરીર માથે મ બધે રાખવો એટલે આત્માની માથે સહવામ રાખવો એમ મનાય આત્મશક્તિના આધાર પર, સ્થૂન, સુદૃઢ, કારણ અને મહાકારણ શરીર પોતપોતાના કાર્યને યથોચિત સંપન્ન કરે છે. આખો વિમલકામ કરનારી પાછળ અર્ચાયેલ શક્તિ (સામર્થ્ય) પુન મેળવવા માટે જેમ આહાર, પાણી, નિદ્રા, વિચાર વગેરે અનેક સાધનો, ઉપસાધનોની આવશ્યકતા રહે છે, તેમ નિદ્રા પણ આવશ્યક છે. કેટલાકની એમ માન્યતા છે કે યોગાભ્યાસી અને ત્યાગી લોકોએ ઓછી નિદ્રા લેવી જોઈએ. જે લોક શારીરિક પરિશ્રમથી મર્યાદા વચ્ચે વચ્ચે છે, જેઓને કેવળ બૌદ્ધિક શ્રમ કરવો પડે છે અને જે લોક બેઠા બેઠા, વાચતા લખતા, અથવા પ્રસાદ દરમ્યાન, થોડા સમય માટે નિદ્રા લેવી અવસ્થા જોગવે છે, તેમજ કેટલાક લોક બપોર પછી ૧ થી ૪ વાગ્યા સુધી સૂવાની આદત ધરાવે છે, તેવા લોક રાત્રિ દરમ્યાનની ગાઢ નિદ્રાનો આનંદ કેવી રીતે માણી શકે ! બને, વિમલ દરમ્યાન સનાત લોક, રાત્રિમાં અલ્પકાલિન નિદ્રા લઈ સતુષ્ઠ થાય, પરંતુ અન્ય લોક, જેઓને વિશેષ પરિસ્થિતિ અનુસાર, દિવસમાં બિલકુલ સૂવાની પુરમદ મગતી નથી તેઓએ રાત્રિ દરમ્યાન ઓળમાં ઓછી ૮ કલાકની નિદ્રા લેવી જોઈએ. શાત અને ગાઢ નિદ્રા શરીર અને મનને ઉત્સાહ તેમજ નવીન ઉદ્વેગ આપે છે અને મનુષ્ય સ્ફૂર્તિવાન બની, પોતાના દૈનિક કાર્યમાં યોગતાપૂર્વક નિષ્ઠા બને છે.



વન જ્ઞમણનો વિશેષ ગ્રેમ

કોઈ ખાસ પ્રમથ ઉપસ્થિત થતા, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની મોઢરમાં હજારો માધ્યની યાત્રા કરવી પડે છે. આ અભિયાત કાળમાં રસ્તામાં પર્વતો પર અથવા ગંગા જેવી નદીઓના તટપર, નિર્જન સ્થાનોમાં-જ્યાં કયાય તીર્થસ્થાન, મંદિર વગેરે મળે, તેના દશન કરે છુ અને ત્યાંના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોનો આનંદ અનુભવે છુ. કોઈકાઈ વખત રસ્તે થા વિમાન મારફત પણ હજારો માધ્યની મુસાફરી કરવી પડે છે. આવા અનમર

પર, ત્યારે પણ સમય-અવકાશ મળે ત્યારે યોગાભ્યાસ તથા વન્ય ક્ષેત્રોમાં ભ્રમણ વિહાર અવશ્ય કરું છું. મારી આ પ્રવૃત્તિઓના ફલસ્વરૂપ, અત્યારસુધી મારું શારીરિક આરોગ્ય સુરક્ષિત છે. મનોબળ તેમજ આત્મિક શાંતીની અમૃતવર્ષાના છવન-રસનું પાન કરી પરમતૃપ્તિનો અનુભવ કરું છું. મારી બાબતમાં આયુષ્ય અનુસાર, તેનો જેવો પ્રભાવ અને લક્ષણ શરીર પર પ્રકટ થવાં જોઈએ તેમ થતાં નથી. બદકે, નવજુવાન સમાન શરીરના સઘળા હાવભાવ, પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. લગભગ ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ અગાઉ, જેઓએ મને જોયો હતો, તેઓ અચાનક મળતાં તરત જ પૂછે કે સ્વામીજી, તમારી શારીરિક હલચલમાં, આયુષની દ્રષ્ટિએ જે પરિવર્તન થવું જોઈએ એમ પ્રકટ થતું નથી; અર્થાત અત્યારે પણ આપનું શરીર સશક્ત, સ્વાસ્થ્યસંપન્ન, કુશલ બુધ્ધિયુક્ત, અને કાર્યકુશળતામાં અગ્રગણ્ય માલમ પડે છે.

સંતોનુ પરોપકારી છવન

સ્વામીજીનો આ સ્વાનુભવ સાંભળી તેમજ કેટલાક આદર્શો પ્રતી તેમની આદર ભાવના દેખી, મને ઘણો આનંદ થયો. સ્વામીજી સમાજની સક્રિય સેવા કરે છે. આગકાલ, લોકોમાં પુસ્તકો અધ્યયન-જ્ઞાન હોય છે અને તેઓ તે પુસ્તકમાં રહેલા જ્ઞાન સુધીજ સીમિત રહે છે. તદુનુસાર-કલા પ્રમાણે, કર્મમાં પ્રવૃત્ત હોનાર અને યોતાનાં આયોજનથી જનસાધારણને લાભ પહોંચાડનાર આ દુનિયામાં બહુજ ઓછા હોય છે. હું તો સ્વામીજીના સઘળા ગુણો, સહકારો અને સ્વાનુભવથી પરિચિત નથી. તો પણ, સંત-મહાત્માઓના સળધેમાં સત્ય જ કહેવામાં આવ્યું છે :—

“ સરોવર, તરૂંવર, સન્તાજન

ચોથે વરસા-મેહ.

પરમારથના કારણે

આ ચારેયના દેહ. ”

સ્વયંસિધ્ધ સાધક સ્વામીજી

ઉપર જણાવ્યા અનુસાર માએજ, શ્રી રામનીથ યોગાગ્રમની પ્રવૃત્તિ, ઉદ્દેશ્ય અને અને તેના શુદ્ધ વાતાવરણ પર દ્રષ્ટિપાત કરવામાં આવે તો, તેની પર સંપૂર્ણ બરાસો

રાખી શકાય સ્વામીજીનું જીવન જન-કલ્યાણના કૃપાભાવથી એતપ્રેત છે તેમની પાસે આવનાર-વ્યાખ્યાન મમયે, યોગાભ્યાસના સમયે, અથવા અન્ય કામ માટે આવનાર મનુષ્ય ભોગી હોય યા ભાગી, પંડિત હોય યા અમણ, મહાત્મા હોય યા દુરાત્મા, ગૃહસ્થ હોય યા મન્યાસી, ધનવાન હોય યા નિધન, સ્ત્રી બાળક, વૃધ-મોઢપણુ હોય, એ કોઈએ સ્વામીજીના માનિયમા આવી કંઈકને કંઈક લાભ અવસ્થ મેળવ્યો છે કોઈને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, કોઈને માનસિક શાંતિ મિલેતા, કોઈને આત્મદર્શન, કોઈને આર્થિક લાભ અને કોઈને વ્યવહારિક ઉત્તરિનો આદર્શ માર્ગ બતાવી, તદનુકૂળ આચારણુ કરવાની પ્રેરણા આપી છે જેમનું મન સ્વમાનન શુભ ભાવનામા નિમગ્ન રહે છે, તેવા લોક અધિકાધિક લાભ ઉઠાવતા નજરે પડે છે, માધકની પ્રસુત શુભ અને શુદ્ધ મનોવૃત્તિઓ એક અદ્વત્ય મગ્ગ સ્પર્શ થતાજ મજ્જગ થાય છે અને માધક આગળ વધવા પ્રવૃત્ત બને છે અશુભ ભાવનાવાળા પણ સ્વામીજીના સમાગમમા આત્મા અને સ્વામીજીએ પોતાની બાંધત સ્વભાવિક શુભેચ્છા-શક્તિથી તેઓને એવા પ્રભાવિત કર્યા કે, તેઓને પશ્ચાતાપપૂર્વક તેમની અશુભ ભાવનાઓને તિલાંજની આપવી પડી પ્રભાવિત માનના મનપર દીવકાવથી જડ જમારી બેઠેની મનોદશામા ઉઠાની ઉત્પન્ન કરવી-તેને પરિવર્તિત કરવાનો પ્રયામ મોઢમાધારણુ વ્યક્તિનું કામ નથી તેની અતર્ગત, અદ્વત્ય પ્રબલ આત્મશક્તિ, મનોમગ્ન અને તે મિદ્ધ જીવન કવાના ગુપ્ત હાથ રહે છે-જે વિરલ શક્તિઓજ ધરાવતી હોય છે સ્વામીજીના આ મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર-કવાએ સેકડો માણુસોને આધ્યાત્મિક માર્ગના અનુયાયી બનાવ્યા સ્વામીજીએ સાધનાને પોતાની ચિર મહત્તરી બનાવી છે તેમનું જીવન માધનાનું મુતિ માન પ્રતિક છે સ્વામીજી સ્વયં સિદ્ધ માધક તો છેજ, માધકોના નિર્માતા પણ છે તેમનું અધિકાંશ જીવન સાધના કરવા અને માધકોનું નિર્માણ કરવામા વ્યતીન થયું છે સ્વામીજીના ધણા ખરા સાધક શિષ્ય પોતાની સાધનાને સદ્ગ બનાવી, સાધ્ય લક્ષ્યને મિદ્ધ કરી, આજ પોતાના સામારિક અને પારમાધિક કર્તવ્યોનું પાલન કરે છે પ્રમગોપાત એ પણ જાણુવા મળ્યું કે, જે સ્ત્રી-પુરુષોથી, સ્વામીજી મિલકુલ પરિચિત નથી, તેવી, વ્યક્તિઓ પણ, શ્રીરામતીય યોગાશ્રમની સેવા-મિધ્ધીઓ પ્રતિ, પોતાની હાર્દિક મહાનુભૂતિ દર્શાવતા, તન, મન, ધનથી, તેને સહાયતા કરે છે.

યોગાશ્રમના કાર્ય-વિસ્તારની મહત્વાકાંક્ષા

સ્વામીજીની હાર્દિક ઇચ્છા છે કે યોગાશ્રમનું કાર્યક્ષેત્ર મુબઈ શહેર પુરતું જ મર્યાદિત ન રહે સ્વામીજી આ બધાથી સતોત માની, બેસી રહેવા માગતા નથી તેઓ

સમગ્ર ભારતમાં, શહેરે શહેરમાં અને ગામડે ગામડે, યોગાશ્રમના કાર્યનો વિસ્તાર કરવા માગે છે, જેનાથી ભારતીય જનતા યોગાભ્યાસના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક લાભોથી પરિચિત બને અને યોગાભ્યાસ દ્વારા પોતાના શરીરને બળવાન, ધારીનું અને શક્તિથી ભરપૂર તેમજ મનને પ્રસન્ન, ચૈતન્યશીલ, અને ઉર્ધ્વગામી બનાવતા, આત્મદર્શનનો નિગ્ગન દરસસ્વાદ કરી શકે. સ્ત્રી-પુરુષ, સસારમાં રહીને, પોતાનાં સામાજિક કર્તવ્યો, પત્ન્ય મહાભૂતન્યાદિનું પાલન કરતા, સુખ-સાધનસપાદન કરવામાં સમર્થ બને. શ્રી સ્વામીજીનું આત્મિક ચિંતન, હાર્દિક અભિલાષા અને અતિમ ઉપદેશ આજ છે કે સધળા સ્ત્રી પુરુષ આત્માનંદમાં સદૈવ નિમગ્ન રહેતા, સુખી જીવન સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે.

સ્વામીજીના ઉપાસ્ય દેવ

સ્વામીજીના ઉપાસ્ય દેવતા શ્રદ્ધા, વિશ્વ, મહેશ હોવા છતાં, તેઓ નિરાકારના સૂક્ષ્મ ચિતન તરફ પ્રવૃત્ત રહે છે.

આત્મવત્ સર્વં ભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સ પण्डितः ।

આ અડધા શ્લોકનો અર્થ અને ભાવનાનું મનન કરતા, સમગ્ર ચરાચર જગત જે ભાવાત્મક સ્થિતિ પર પહોંચીને, નિરાકાર પ્રભુનું સાકાર સ્વરૂપ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે, તેવી મહાન શક્તિને હસ્તામયક કરનાર મહાનુભાવ, સ્વભાવતઃ નિરાકાર અને માકારમાં એકજ પ્રભુને પ્રતિબિંબિત થતા જુઓ છે. એવા મહાપુરુષોના મનનોન્મુખ મહાન ભાવ સાકાર તેમજ નિરાકારમાં એકજ ચરમ અનુભૂતિ-એક દિવ્ય દર્શન પામે છે. તો પણ, વ્યાપાક બાનમૂલક નિરાકારની વિશેષ પ્રેરણા રહે તે સ્વાભાવિક છે.

પ્રાર્થનામય જીવન

શ્રી સ્વામીજી પ્રાર્થના પર વિશેષ ભાર મૂકે છે. અને તેમનું જીવન પણ પ્રાર્થનામય છે. તેઓ પ્રાર્થનાને નિર્જરણી માને છે. જેનાથી અભિગિચીત થક મનુષ્યનું જીવન નાચી ઉઠે છે પ્રાર્થનામાં નિગ્તર નિરત રહેતા, પ્રાર્થના જીવનમાં એક એવી શુભ ધડી આવે છે, કે જ્યારે તે, પ્રભુનું દિવ્ય મંગીત, પોતાના અતરતમમાં સાબળવા માટે છે હૃદયમાંથી ઉદભવતી પ્રાર્થનાનો આ પ્રવાહ કદી પણ અગ્નિ મનો નથી

સ્વામીજીનું કહેતું એમ છે કે વાણીનો મહકપયોગ પવિત્ર પ્રાર્થનામય શબ્દોના ઉચ્ચારણમાં છે અને આ શબ્દોમાં ભરેલો દિવ્ય ભાવ, પ્રાર્થના અને પ્રાર્થના આત્માને એકતાના સ્ત્રમાં જોડે છે. ત્યારે પ્રાર્થના હૃદયના પવિત્ર આવેશી ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે શરીરની રંગેરંગમાં, એક શુભ આદોષન ઉડે છે. અને હૃદયના અણુ પરમાણુ અસૌક્રિક આનંદ-રમમાં નિમગ્ન બને છે સ્વામીજીનું માનવું છે કે જે લોક મસ્ત બની પ્રભુની પ્રાર્થના બજનમાં રમમગ્ન રહે છે, તેનાં મમય કાર્ય-વ્યવહાર પ્રાર્થનાના રૂપમાં મૂળે બને છે. અમે જ્યાં જઈએ ત્યાં, તે સ્થાન પવિત્રતાથી પુષ્કલિત બની ઉડે છે. અને જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ ઉત્પાદનુ ઓગત્તી અનુભૂતિ બને છે. અમે અમારાં સવળાં કાર્યોમાં પ્રભુ-મેવાની અનુભૂતિ કરતાં, સ્વાભાવિક તેનું મંપાદન કરવામા લાગી જઈએ છીએ-પ્રત્યેક કાર્યમાં પ્રભુમેવાની દિવ્ય અનુભૂતિ થાય છે. આ માત્રી પ્રાર્થના છે અને પરમ પ્રભુને પ્રમન્ન કરવા અને તેના નિત્ય માનિધ્યમાં પહોંચવાની મરગ અને સ્વચ્છ પગદંડી છે. બગવાનની અનંત અનુકંપાનું દિવ્ય સ્ત્રોત અમારી ચારેબાજુ ફેલાઈ રહે છે. અને અમારી જીવનગતિમાં કાંઈ જ ઉણપ રહેતી નથી. સ્વામીજીએ એ બતાવ્યું કે પ્રાર્થના અંતઃકરણના મેલા આવેશને ઘોષીને, તેને સ્વચ્છ કરે છે અને પ્રાર્થી પ્રભુની બક્ષિત અને તેના પ્રેમમાં તનમય અને તદાકાર બની, લોકાત્તર આનંદ તેમજ દિવ્ય શાંત રસની આત્મિક ધારાથી પોતાના જીવનને ઓતપ્રોત બનાવે છે. તેની માનસિક નિર્મલતાઓ દૂર થઈ જાય છે અને તેનું મન શાન્ત, સ્વસ્થ અને નિર્વિકાર બને છે.

દૈનિક જીવન પર વિચારોનો પ્રભાવ

અનેક પ્રસંગોમાં શ્રી. સ્વામીજીએ જણાવ્યું છે કે એકજ સ્થાનમાં સપૂર્ણ વિશ્વામ સાથે પરમ પ્રભુની મહિમામાં તલ્લીન અને ધ્યાનસ્થ બની પ્રતિદિન ઓઠામાં ઓછી ૧૦ મિનીટ સુધી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. મનને પૂર્ણ નિયંત્રિત અને એકાગ્ર બનાવવું જોઈએ. શાસ્ત્રીય નેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિથી આ સ્થિતિ સ્વાભાવતઃ મનાય છે કે પ્રાતઃકાલમાં પચારીમાંથી ઉઠતી વેળાએ જોવા વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેવાજ પ્રકારના ઉચ્ચ યા નીચ, શુભાશુભ, પવિત્ર યા અપવિત્ર વિચાર આખોય દિવસ મનને ઘેરી રાખે છે અને તેજ પ્રમાણે આખો દિવસ વ્યતીત થાય છે. પ્રાતઃકાળમાં

જાગતાની માથેજ, જે ભય, ચિન્તા, નિરાશા અને શત્રુમૂલક વિચારોનો પ્રાદુર્ભાવ થાય તો આખો દિવસ આ પ્રકારના તુકમાનકારક વિચારોથી મન પીડા પામે અને જે પ્રાત કાળમાં આશામય સુખશાંતિપ્રદ તેમજ ઉચ્ચાસપૂર્ણ વિચારોનો ઉદય થાય તો દિવસભર શુભ અને મનને પ્રસન્ન કરે તેવા દિવ્ય વિચારોની પરપરા ચાલુ રહે ઉત્સાહ અને ઉદ્યમથી મન આનંદીત રહેશે વસ્તુતઃ મનુષ્યને ઉચ્ચ યા નીચ કક્ષામાં પહોંચાડવામાં તેના વિચારો ઘણું મોટું સ્થાન ધરાવે છે, મનુષ્યના જીવન-નિર્માણમાં તેના વિચાર ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

સ્વામીજીનું કહેવું એમ છે કે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન કાળમાં, રાજા-મહારાજાઓ ન્યારે, પ્રાત કાળમાં શય્યાત્યાગ કરતા તે સમયે (હાપર યુગમાં ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પયારીમાથી ઉત્તાજ પ્રાત કાલીન પ્રાર્થના કરતા હતા), આશા નિર્ભીકતા, અને પ્રશસાયુક્ત વાક્યોથી તેના ગુણગાન કરવામાં આવતા આ કામ ભટ્ટ-આદિજી કરતા હતા, આનો ઉદ્દેશ એજ હતો કે રાજાઓને તેમના દિવસભરના રાજકાર્યમાં વિનય અને ચક્ષુતા પ્રાપ્ત થાય. જે કે, ભારતમાં હવે રાજાઓનું સ્થાન રહ્યું નથી, પરંતુ ન્યારે તેઓ રાજપદ પર હતા ત્યારે પ્રતિદિન, પૂર્વેકિત વિધિ-વિધાનનું પાલન કરવામાં આવતું એટલે કે આવા મહાન સત્તાવીશ, પ્રજા-પરિપાલક, ધનમંપતિના અનુપ ભડારથી પરિપૂર્ણ, વિપૂલ સેનાથી સુમન્જિત, સુરમ્ય પ્રાસાદથી પરિતૃપ્ત, ચારે તરફ નોકરચાકર, રાણીઓથી ભરેલા રાણીવામ અને ઐહિક સુખ સાધનોથી પ્રચુર રાશીથી સંપન્ન હોવા છતાં, રાજા-મહારાજાઓના જીવન પ્રાર્થના, પ્રશસા અને સ્તુતિનો આધાર ગણતા હતા.

મગનકારી અને લોકાત્રય અનુદાન

સ્વામીજીના ઉક્ત આ યાત્રિક વિચારો નિશ્ચયજન મનુષ્યને ક'યાણુ-માર્ગ પર સદ્ જાય તેવા છે સ્વામીજીનું જીવન ચરિત્ર માનવતાની મમતપૂર્ણ સેવાનો ઉદાત્ત ઇતિહાસ છે તેને માટે, તેમને નવો મન્યામ લેવો પડ્યો, કે નવો મગધીય જનતુ પડ્યું. યોગાશ્રમની ગ્યાપના પછી, તેમના મધ્યા કાર્ય પછી એમ મિધ થાય છે કે તેમણે મનુષ્યને નીચી, નિર્વિકાર જનાવી, જીવનની નૈમર્ગિક સ્થિતિ પર પહોંચાડવાનું મત ધારણ કર્યું છે, અને આવા પુણ્યપ્રદ અનુદાનમાં, પોતાનું મર્વસ્ત અપણું કર્યું કે તેમણે યોગાશ્રમની સ્થાપના કરી અને તેમની, તે મજાધની પ્રજ્ઞાએને એટલી બધી વિસ્તૃત જનાવી કે આ મુખર્ષ શહેરમાં, દેશના અન્ય

રહેશે અને ગામડામાં તેમના સાખ્યો સાધક શિષ્ય, ભક્ત તેમજ પ્રશંસક જેવા મંત્રે છે પરંતુ આ યોગત્રિયતાને માનવ-જેવાની મહત્ત્વપૂર્ણ અભીપ્સા અને તદ્દર્થ પ્રાપ્ત પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરતા રહેવાનું કૃષ્ણ મમજનું જોઈએ. સ્વામીજી મન, વચન, કર્મથી મુક્તહસ્ત હોઈ, પોતાની યૌગિક માધના અને આધ્યાત્મિક અનુભવોનું વિતરણ કરે છે પરિણામે પ્રાણીમાત્રનું કલ્યાણ થાય છે, માથેજ સ્વામીજીના સુવશ-સૌરભનો વિસ્તાર પણ વધેલો જાય છે જ્ઞાતિ, સપ્રદાય, અને મત-મતાતરવાદથી ઉપર રહી, સ્વામીજી જનગણનું શારીરિક તેમજ માનસિક પરિષ્કાર યોગ્યતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે આથી, મર્વસાધારણ જનતાના માનમમા તેઓ ઉચ્ચ આમન પર સ્વભાવત પ્રતિષ્ઠિત થયા છે ભારતીય જનતા તેમની કૃતજ્ઞ છે જનતા, સુયોગ્ય અને સર્વજનશુભેચ્છુ મનુષ્યનું મન્માન કરનારું જાણે છે ભારતના દીર્ઘકાલીન ઇતિહાસમાં અનેક પ્રભાવશાળી સત મહાત્મા અને સ્ત્રિ-મહાસ્ત્રિ અવિચ્છેદ પરપરા જેવા મંત્રે છે જેનું અનુકરણ કરી જનતા પોતાના કર્તવ્ય પ્રતિ જાગૃત થઈ છે આના મહાત્માઓના ચરણો પર જનતાએ હાદિક શ્રદ્ધા-ભક્તિની પુષ્પાન્જલિ ચઢાવી છે

મનુષ્યમા દિવ્ય જીવનની પ્રતિષ્ઠા

માનવજાતિનું આ જ્ઞાન અને અનુભવ નવો નથી કે સન્ત પુરુષ જ્ઞાપણ રહેશે, ત્યાં પુષ્પની માફક પોતાની દિવ્ય સૌરભને ચારે દિશામાં-સત્ર સમાન રૂપથી પાયરી પોતાની આમપાસનું વાતાવરણ પુલકિત અને પોતાના અનંત આત્મ સૌદર્યનું અર્ચન કરાવી જનતાને આન્હાદિત તેમજ રસમગ્ન કરે છે, પોતાની શુભ આત્મજ્યોતિથી સ્થાનીય વાતાવરણને દીપ્તિ કિરણો દ્વારા મધમધતુ જનાવે છે જનગણ પોતાના વાસ્તવિક માર્ગને સારી રીતે જાણી લે છે અને એજ માર્ગ પર આગળ વધી, પોતાના જીવન-સદૃશ પર અનાયામ પહોંચી જાય છે સન્તાનો અતરતમ સ્નેહ પ્રેમ-રમથી જીવમય છે અને પોતાની આ રસ માધુર્યથી જનતાને પણ નવાજે છે આ અમૃતધારાનું પાન કરી જનમાધારણની ચિરસચિત પિપાસા પરિતૃપ્તિનો શ્વાસ લે છે, ને ફાટી જાય છે જનકલ્યાણની અતૃપ્ત અભિલાષને લીજેજ સત અધિભૌતિક આધ્યાત્મિક અને આધિદૈવિક શક્તિનું અર્જન કરે છે અને તે માટે, પરમાત્મા, આત્મા અને પ્રકૃતિની શક્તિઓ સાથે સહકાર રાખવો પડે છે આ માટે, તેને તપસ્યા કરવી પડે છે અને જીવનની વિશેષ સ્થિતિઓની સાથે ધાર્મ્યમાં ઉતરવું પડે છે પ્રાકૃતિક શક્તિઓને સ્વાનુકુલ જનાવવાની તેનામાં અદમ્ય શક્તિ રહેતી હોય છે, અને

આત્માનુભૂતિમા તેમજ નિશ્ચયા સર્વોદયની બાવના ઉત્પન્ન કરવામા હમેશ જાગૃત રહે છે આ મન કલ્યાણી પર પરાના મ નથી જનગણને સુમસ્ત જનાવવા કપિબદ્ધ થાય છે અને આ વ્યાપક સ્થિતિપર પહોચી ગયા પછી, પરમાત્મા માયે તાદાત્મ્ય મેળવવામા તે પ્રયામ કરે છે સતનું આવું કઠોર જીવન સાચેજ વાંદનીય છે અને તેમની સન કલ્યાણી પ્રવૃત્તિઓ આનંદાર પાત્ર બને છે સન્ત, જનતાને તેની અદસ્ય શક્તિઓ પ્રત્યે સન્ન જનારી, ઉચ્ચ કર્તાવ્યોને રાહ દર્શાવે છે આ અદસ્ય શક્તિઓ તે છે જે વિશ્વનું સંચાલન કરે છે આ આધ્યાત્મિક ચેતના, સતને ઇશ્વરીય શક્તિના વ્યાપક તેમજ પારમાર્થિક સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરાવે છે સતનો આનંદ એકાત્મિક હોય છે અને તેમના મક્તબ મળવાન બને છે પોતાની બાહ્ય મહાનતા અને આત્મિક મૌન્યની જ્યોતિને વિકીર્ણ કરતા, સત જ્ઞાન અને કરુણાથી અભિર્ભૂત, નિશ્ચલ હૃદયથી, વ્યાનહાર, વ્યાપાર અને જીવન કલ્પોમા લાગેો રહે છે તેનું આર જીવન-વિધાન પરમાત્મ પ્રેરિત હોય છે આથી જ કહેવાય છે કે સતોના કાર્યોનો હિમાય રાખી શકેો નથી સક્ષિપ્તમાં, સતની પ્રત્યેક ક્રિયાશીલતા પ્રત્યેક હવચલ-પ્રત્યેક ગતિવિધિ માનવમાત્રમાં દિવ્ય જીવનની પ્રતિષ્ઠા કરે છે

સાધકોને લોકો તર સ્થિતિ પર

પહોચાડવાનો શુભ સંકલ્પ

સ્વામીજી ભારતની, આવી ઋષિ-પર પરાની મહિમાથી ગૌરવવાન છે સ્વામીજીમા, ભારતના આ સૌ સત મહાત્માઓના ગુણોનો સમન્વય થયો છે સ્વામીજીમા સતોની સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓ જોવા મળે છે સ્વામીજી પૂર્ણ સત છે, પૂર્ણ યોગી છે, પૂર્ણ સાધક છે તેમજ સાધકોના નિર્માતા છે સાધનાના ક્ષેત્રમા, સ્વામીજી, સાધકના સ્વભાવ અને તેની રૂચિને વધુ મહત્વ આપે છે અને તદનુસાર પરિસ્થિતિ અને પ્રમાધન પ્રદાન કરી સાધકને ક્રમિક ઉન્નતિ તરફ દોરે છે સુયોગ્ય સાધકોને પ્રાકૃતિક અને પારમાર્થિક શક્તિઓ સ પાદન કરાવવામા સ પૂર્ણ સહયોગ આપે છે તેમજ અયોગ્ય સાધકોમા, સાધન તરફ ઉન્નુષ્ઠ થવાની ઇચ્છાશક્તિ ઉદ્ભવ કરે છે સાધકની મનોદશામા ઉત્ક્રાન્તિ ઉત્પન્ન કરવી એ સ્વામીજીના યોગનું ચરમ લક્ષ્ય છે આ ઉત્ક્રાન્તિની વિશેષતા એ છે કે તેને લીધે સાધકની જડ તેમજ જીર્ણ શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમા શુભ હવચલ ઉત્પન્ન થાય છે અને સાધકના બધ્ધમૂલ સંસ્કારો અને વિચારોની ઝથિઓ ખુલી જાય છે જેથી તેને, તેના બાવી જીવનની સમસ્યાનો ઉકેલ મળે છે જીવનનું નવપ્રભાત સર્જાય છે

અને તે પ્રકાશના આધાર પર સાધક પોતાના ચરમ સદૃશની તરફ પ્રયાણ કરે છે. સ્વામીજી સાધકને યોગાયુક્ત આત્મા બનાવે છે. સાધક પોતાની ઉચ્ચ જીવન-યાત્રા પ્રારંભ કરે છે અને આજ પ્રમાણે શુભ સદૃશની પૂર્તિ માટે પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રમાણે, યોગિરાજજી પોતાની યોગ શક્તિઓનો ઉપયોગ માનવમાત્રને અબ્યુદય અને નિસ્ત્રેયસના પથ પર પહોંચાડવામાં કરે છે. સ્વામીજી ખરેખર યોગિરાજ છે. તે સર્વોદયના મંત્રદાતા છે. મનુષ્ય-મનુષ્યમાં જન-કલ્યાણની ભાવના ભરી, તેમને કલ્યાણકારી સંસ્કારોથી સંચિત કરી તેમની સેવા કરે છે, જનતા પણ, સ્વામીજીની આ સેવાઓને સન્માનની દ્રષ્ટિએ જુએ છે. તેમના સામીપ્યમાં યોગાભ્યાસ કરી, પોતાના બાવી જીવનનું શિલારોપણ કરે છે. અને તે પ્રમાણે આચરણ કરી, જન-સમાજમાં સ્નેહમાજન બને છે. સ્વામીજીના જીવનનું આ વ્રત છે. તે સાધકને વિજય-રથ પર બેસાડે છે અને સાધક નિર્ભીત બની, જીવનના પથ પર અચૂર બને છે. આસન, પ્રાણાયમ વગેરે વિવિધ યૌગિક ક્રિયાઓના સફળ સાધક ભૌતિક (સ્થૂલ) શક્તિઓને સિધ્ધ કર્યા પછી, ધારણા ધ્યાન-સમાધિની સાધનામાં નિરત બની, આધ્યાત્મિક (સૂક્ષ્મ) શક્તિઓનો સિધ્ધ અયોજક બને છે. અને સ્વેચ્છાનુસાર તેનું પરિચાસન કરે છે. સ્વામીજી પોતાની વિદ્યા અને ક્ષાનો સફળ વિનિયોગ કરવાનું જાણે છે. તેનું કારણ એ છે કે સ્વામીજી પોતાના જીવનને અત્યંત સંયમિત રાખે છે. યોગની એકીભૂત અને અંતિમ સ્થિતિ 'સંયમ' છે. આ સંયમ સ્વામીજીને સાધ્ય છે. સ્વામીજી આ સંયમ-સંકલ્પની પ્રબલતાથી જન-જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. અને તેઓની માનસિક વૃત્તિઓને એક બીજીજ દિશામાં વાળે છે. સ્વામીજી સંપૂર્ણ સંયમી છે. સંયમની નિત્ય સંગૃહિત વિદ્યુતશક્તિના પ્રભાવથી સ્વામીજીની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પ્રતિક્ષણ સરળ, સ્વચ્છ અને ક્રિયાશીલ રહે છે. તેઓ નિત્ય નવીજ ચેતના, નવીન સ્મૃતિ, ઉત્સાહ અને શક્તિઓથી આત્મનિર્ભર રહે છે. સ્વામીજી ચરિત્રગૌરવ છે. તેમનું જીવન સર્વાંગ પવિત્ર છે. આ પ્રમાણે સાધકોની મનોદશાને સુયોગ્ય રૂપ આપી સમાજની બહુ સારી સેવા કરે છે.

દેશને શક્તિશાળી અને સુયોગ્ય

નાગરિકોની પ્રાપ્તિ

આજના ભૌતિકપ્રધાન યુગમાં, કે જ્યારે મનુષ્ય અપરિમિત આકાંક્ષાઓની તૃપ્તિ માટે લાગ્યો રહે છે—જ્યારે, જનતાને સુસંસ્કૃત જીવન આપી, સ્વામીજી, મનુષ્યનાં મનને સંતુષ્ટિત, સંયત અને સેવાભાવી બનાવે છે. સ્વામીજી યોગ્યુક્ત આત્મા છે અને પર-

માનદમય સ્થિતિપર પહોંચવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીનો આ કર્મયોગ છે. સ્વામીજી આ કર્મ—અમાધિમાં પોતાની જાનને લીન કરે છે; જેના દ્વંસ સ્વરૂપ, સમાજ અને રાષ્ટ્રને એક શક્તિશાળી નાગરિક પ્રાપ્ત થાય છે. યોગથી અનુશાસિત બનાવી, સ્વામીજી માધકને મંચમિત અને નિયમિત જીવન વિતાવવાની વિદ્યા શીખવે છે. પરિણામે, માધક અબાધ્ય ગતિથી પોતાના ઘર—મંચારને ચલાવે છે. સ્વામીજી નિરસમ, નિયમ બદ્ધ અને પ્રાકૃતિક જીવન વિતાવે છે. તેમનામાં ક્યાયપણ કૃત્રિમતાનાં દર્શન થતાં નથી. સ્વામીજી પ્રાકૃતિક શક્તિઓના ઉપાસક છે. અને તેની શક્તિઓના બળ પર તે અતિ મુક્ત આધ્યાત્મિક અનુભૂતિમાં પણ નિમગ્ન રહે છે.

અંતિમ અભ્યર્થના

નિમદેહ, સ્વામીજીની જનકલ્યાણમય પ્રવૃત્તિઓ આદરણ્ય છે. વર્તમાન અર્થપ્રધાન યુગમાં, તે મનુષ્યની મહત્વાકાંક્ષાઓ પર સચમનો અંકુશ મુકે છે. અને તેની દ્રષ્ટિને એટલી વિશાળ બનાવે છે. આધુનિક યુગની અનેક હાનિકારક પ્રવૃત્તિઓ—પ્રાન્તવાદ, ભાષાવાદ, ચપ્રદાયવાદ વગેરેથી ઉપર પહોંચી, માધક પોતાનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરે છે. સ્વામીજી પોને શાંત, મહિષ્ણુ અને ઉદાર છે, સ્વદેશ તથા દેશમધુઓ માટે કલ્યાણકારી આયોજનોના સંચાલક છે. અને જન—જીવન પર, તેમનો નિઃસદેહ શુભ પ્રભાવ પડે છે. સ્વામીજી જનસમુદાયમાં, તે જીવની શક્તિનો સચાર કરે છે, જેના બળથી યોગાભ્યાસી સાધક પ્રકૃતિની મત પરિવર્તનશીલતાનો મામતો કરવા માટે શક્તિમાન બને છે. સ્વામીજી જડ અને સ્થગિત બુદ્ધિને એક ચૈતન્યમયી ગતિ અર્પે છે; અને સાધક નવી દ્રષ્ટિથી પોતાનું તથા જગતનું મુલ્યાંકન કરે છે. યોગિરાજજી માએજ ભારતની મૃત્યુ જય સંસ્કૃતિના અમૃદ્વિત છે અને તેનોજ પ્રચાર—પ્રમારી જન—જનને અમરત્વનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવે છે. સ્વામીજી એ જૂતાકાલીન ઝપિ-પરપરાના પ્રતિનીધિ છે, જેના અતર્ગત રહીને, મનુષ્ય આત્મમહદય અને નિઃશ્રેયની સ્થિતિપર પહોંચે છે. આજ જ્યારે એક તરફ, વૈજ્ઞાનિક ઉત્ક્રાન્તિ વિષયક પરિવર્તનોની સંભાવનાઓ, માનવજાતિની સર્વાંગીણ ઉત્કર્ષની દિવ્ય આશા—સુરભિ સર્વત્ર આજ્ઞાદક અનુભવ કરાવે છે. જ્યારે બીજી તરફ, કેસહ અને સર્વનાશની વિકટ સમસ્યાઓએ લોકજીવનની ચારે તરફ ઘેરા નાંખ્યો છે. મનુષ્ય એક અનિશ્ચિત સ્થિતિમાં અસ્થવ્યસ્થ થઈ પડ્યો છે. આવા સમયે સસારની નિરકુશ

પ્રવૃત્તિઓ પર યોગનો પ્રતિબંધ લગાવી સ્વામીજી માનવજાતીની બહુ મારી સેવા કરે છે. તે વિશ્વને પરમ સુખ-શાંત અને મર્વોદયનો મહેરો આપી, જનતાના ઉત્થલ ભવિષ્યનું નિર્માણ કરે છે. અને શારીરિક સંપત્તિ, પ્રાકૃતિક વૈભવ તેમજ આત્મિક એશ્વર્યથી પુરસ્કૃત કરી, તેને સ્વાત્મજી, મર્મૌદ્યવાન અને ક્ષાંત્ય બનાવે છે. ખરેખર, યોગિરાજની આ પાવન પ્રવૃત્તિઓ વિશ્વવંદનીય છે અને લોક જીવનમાં તેમની પૂજનીય પ્રતિષ્ઠા છે. આથી, ભગવાને પ્રાર્થના કરે છું કે, તે, સ્વામીજીને સ્વદેશજીઓને એક એક વિગેષ-યોગયુક્ત સ્થિતિ પર પહોંચાડવાને માટે નિત્ય નવી શક્તિઓથી સમૃદ્ધ કરે, સ્વામીજી પોતાની સ્વયંબૂ શક્તિઓનું અનંત કોષ સુધી વિતરણ કરતા રહે અને પોતાના આત્માના સૌંદર્યની અનંત રમ-રાશીથી, જનગણના જીવન ધટને પરિતૃપ્ત અને પરિપૂર્ણ કરે. શ્રી યોગિરાજજીનો સ્થાય વિશ્વવ્યાપી અને ચિરપ્રતિષ્ઠિત હો અને તેમના આત્માનું અમૃત રમપાન કરી, ભારતીય જન અમૃતત્વની અનુભૂતિમાં નિમજ્જ બને. જન જનના ઉદ્ધાત અને શુભ મંકલ્પ સ્થાપી સસ્કારોમાં રૂપાતરીત થાય એવી ખામ આંતરિક અભ્યર્થના !

રાધામોહન મિશ્ર

મુબ. .

[ઉમેશ ચોગદર્શન - પ્રથમ ખંડ સંપૂર્ણ]



વચના મૃત

સમસ્ત સંસાર પર ખારિક નજરે જોતાં માલમ પડે છે કે કોઇક જ વિરલ સ્ત્રી-પુરુષ સર્વ પ્રકારે સુખી હોય છે. આતું સુખ્યકારણ એ છે કે બહારનાં જે સાધનોથી આપણે સુખ, આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ કરવાના પ્રયામ કરીએ છીએ તે કોઇને કોઈ કારણવશાત્ અસ્પષ્ટાળ સુધીજ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. મદાકાળ, તે સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ આપી શકતું નથી. આ કારણથી, સંસ્કારી સ્ત્રી-પુરુષ તેમજ સદ્વિચારી સદ્ગુણ સંપન્ન જ્ઞાનીજન (મંસારી અથવા સંન્યાસી) પક્ષીઓની માફક, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી બે પાંખો, જીવનભર પોતાની સાથે રાખે છે, જેમ પાંખો વગર પક્ષીનું હલનચલન અસંભવિત છે તેમ જ્ઞાન, વૈરાગ્યહીન જીવન પણ નિષ્ફળ હોય છે. સ્વાભાવિક વિશુદ્ધિ આનંદનો નિત્યનિરંતર રસસ્વાદન કરાવવા માટે ‘અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય’ આવશ્યક છે. જ્યારે આપણે બહારના સુખ-વૈભવનાં સાધનો પર ગૌણ દૃષ્ટિ રાખીશું અને આત્મજ્ઞાનના સંપાદન માટે અભ્યાસ તેમજ વૈરાગ્યની સાધનાનો પ્રેમ પૂર્વક અને વિશુદ્ધ ભાવથી સ્વિકાર કરીશું; તો આપણને વાસ્તવિક સુખ ચોકક્સ પ્રાપ્ત થશે. બાહ્ય સુખ દુઃખમિશ્રિત હોય છે. અને આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધીનું જન્મદાતા છે. આંતરિક સુખમાં, સદા સંતોષ, સમાધાન તથા શાંતિ રહેલાં છે. સુત્ર પાઠકટ્ટંદ, ક્રમે ક્રમે, ઇન્દ્રિયોના બહિર્વેગનો યથાસંભવ વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યય કર્યા પછી, અગિઆર (મન સાથે) ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે અંકુશમાં (વશ, દમન, અંતર્મુખ નિરોધ વગેરે) લાવવાનો અભ્યાસ અને યત્ન કરવો. આ અભ્યાસથી આપણું જીવન સુગંધીયુક્ત ગુલાબના પુલની માફક ઉત્તમ ગુણોથી સમલંકૃત અને દુઃખોથી નિવૃત્ત બની, સદ્ગતિનો અનહદ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

— ચોગરાજ ઉમેશચ દશ

૧. પ્રતિદ્વિતા

મંભવત જગતમાં પ્રાણિ-સૃષ્ટિના અવતરણની સાથેજ જીવનમાં પ્રતિદ્વિતા મૂલક ભાવનાનો પ્રાદુર્ભાવ થયો. જીવનની દોડમાં, સૌ કોઈ, એકબીજાની આગળ નીકળવાની મહત્વાકાંક્ષા રાખે છે. જીવનની આ હોડ એ હદ સુધી યોગ્ય માનવામાં આવે કે જ્યાં સુધી આ હોડ આગળ વધી જવા માટેજ પ્રયત્નશીલ હોય. ત્યાં સુધી કોઈ હરકત નથી. પરંતુ આ પ્રતિદ્વિતા (હોડ) જ્યારે સાથે દોડનારાઓને ધકેલી નાંખી આગળ વધવાની સાક્ષસામય બને ત્યારે તે અયોગ્ય ગણાય.

યોગવિદ્યામાં દીક્ષીત સાધક આ પ્રકારની ગર્હાણીય હોડને કદીપણ સાથ નહીં આપે. તેની હોડ સાત્વિક હશે. યોગી એટલે બનાવવાની હોડમાં નહીં ઉતરે. તે જગતમાં સર્વોદય અને અહિંસાના આધાર પર માનવતાની તરફ મમત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં આગળ નીકળવા પ્રયાસ કરશે અને આ હોડ માટે તે અન્ય સહયાત્રિઓને ઉદ્દાસિત કરશે.

યોગીરાજ ઉમેશચંદ્ર



પિંગ્લ સ્થિતિ

શુદ્ધિ પત્રક

ઉમેશ-યોગદર્શન ટ્રસ્ટ

શુદ્ધિ-પત્રક

પૃષ્ઠ	સાધન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૨૧	૪	થયા	થયો
૧૨૨	૮	આકમણ	આકમણ
૧૨૨	૯	દૃષ્ટા	દૃષ્ટા
૧૨૨	૧૨	અવધૂત	અવધૂત
૧૨૩	૭	તેનો	તેનો
૧૨૪	૧૭	વ્યવહાર	વ્યવહાર
૧૨૫	છેલ્લી સાર્ધન	ન થતા	ન થતાં,
૧૨૯	૧	અમ-આધ્ય	અમ સાધ્યના
૧૩૦	૮	યાગાબ્યામ	યોગાબ્યાસ
૧૩૦	૨૦	ધુમ્પાન	ધુમ્પાન
૧૩૨	૪	બતાવનાગા	બનાવનારા
૧૩૩	૯	નવયાવનની	નવયોવનની
૧૩૪	૬	સહાનુભૂતિપર્વક	સહાનુભૂતિપૂર્વક
૧૩૪	૨૦	અંગ	અંગ
૧૩૬	૧૭	અશ્વર્થ	અશ્વર્થ
૧૪૦	૬	સાધનો	સાધનો
૧૪૧	૧૯	દૃષ્ટિથી	દૃષ્ટિથી
૧૪૧	૨૦	લોકોને	લોકોને
૧૪૨	૯	બાધ	બોધ
૧૪૪	૨૦	બ્રહ્મચર્ય	બ્રહ્મચર્ય
૧૪૯	૧	સ્થિતિ	સ્થિતિ

પૃષ્ઠ	લાઘવ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૪૯	૬	વીધિ	વિધિ
૧૪૯	૧૮	પાનીને	પાણીને
૧૫૧	૯	સત્રનેતિ	સત્રનેતિ
૧૫૧	૧૩	પરતા	પુરતા
૧૫૪	૪	ઘૌતિકર્મ	ઘૌતિકર્મ
૧૫૪	૧૪	ઘેતિકર્મ	ઘેતિકર્મ
૧૫૫	૮	અભ્યાસ	અભ્યાસ
૧૫૯	૧૬	મધ્યનાસિ	મધ્યનાસિ
૧૬૦	૧૧	નાવિકર્મ	નાવિકર્મ
૧૬૧	૭	નાસિકર્મ	નાસિકર્મ
૧૬૧	૧૭	જેમા	જેની
૧૬૪	૧૧	જલ ધર	જલ ધર
૧૬૭	૮	સપ્તમાથી	સપ્તમીથી
૧૬૯	૧૭	ત્રણ ટના	ત્રણ પુટના
૧૭૦	૨૧	છેડવો	છોડવો
૧૭૧	છેલ્લી લાઈન	કાર્યોની	કાર્યોની
૧૭૯	૭	યોગાભ્યાસનું	યોગાભ્યાસીનું
૧૭૯	૧૧	વિશેષ	વિશેષ
૧૮૧	૧	બહેનોને કયા	બહેનોએ કેવા
૧૮૨	૮	આમનો રવા	આસનો કરવા
૧૮૨	૧૫	કોઈ પણ	કાઈ/પણ
૧૮૩	૫	અકર્ણ	આકર્ણ
૧૮૮	૨૦	આને	અને
૧૯૦	૭	થાય	થયા
૧૯૬	૨૨	વાતુજન્ય	વાતજન્ય
૧૯૯	૧	આકર્ણ	(આકર્ણ)
૧૯૯	૨	પણ	પૂણ
૨૦૦	૨	વીધ	વીધ
૨૦૧	૨	અપુણ	[અપુણ]
૨૦૪	૨૦	અન્ય	અન્ય
૨૦૪	૨૩	વર્સ	વર્ષ
૨૦૬	૧૪	સાધનાથી	સાધનાથી
૨૦૯	૯	ભોજન	ભોજન
૨૧૨	૧	મકાર	પ્રકાર

પૃષ્ઠ	સાદન	અગુધ	શુધ
૨૧૩	૧૩	નવારણમાં	નિવારણમાં
૨૧૬	૧૪	અપૂર્ણ	અપૂર્ણ
૨૨૨	૩	દર	દર
૨૨૨	૧૯	નિર્મળતા	નિર્મળતા
૨૨૪	૧૧	પ્રેકાર	પ્રકાર
૨૨૭	૧૨	નિર્ભય	નિર્ભય
૨૨૭	૨૦	માન્યુકને	માન્ય સુકત
૨૩૭	૧૮	પુણ્ય	પૂણ્ય
૨૩૮	૮	"	"
૨૬૩	૨૩	શાન્તિ	શાન્તિ
૨૭૨	૧૯	બાળ	બાળુ
૨૭૫	૧	પાપાને	આપાને
૨૯૮	૨૪	મળાને	સડીને
૩૦૦	૭	ક્રિયાનુ અ	ક્રિયાનુ યોગ્ય
૩૧૨	૨૨	ભસ્ત્રિકા	ભસ્ત્રિકા
૩૨૦	૭	મૂર્છા	મૂર્છા
"	૧૧	મૂર્છા	મૂર્છા
"	૧૩	મૂર્છા	મૂર્છા
૩૨૮	૨૪ અને ૨૫	તુકમરીઆનો	તકમરીનો
૩૪૧	છેલ્લી સાદન	આદિ કેટલાયે પ્રકારને	જેવા કેટલાય પ્રકારના
૩૪૭	૬	પાપ]	[પાપ]
૩૫૦	૧	!	!
૩૫૬	૯	માધીએ	સાધીએ
૩૬૦	૬	યોગિક	યોગિક
૩૬૨	૧	યોગ	યોગ
"	૨૧	૧૯૫૯	૧૯૫૮
૩૭૦	૮	યોગિક	યોગિક
૩૭૩	૩	વર્તમાન	વર્તમાન
૩૭૫	૧	પ્રભાવશાળી	પ્રભાવશાળી
૩૭૬	૮	આપ્યો	આપ્યો
૩૮૨	૨	આપધ	આપધ

જીવો જીવસ્ય જીવનમ્

જીવન જીવનું જીવન છે. એટલે કે અન્ય જીવના અધાર પર જ જીવનું જીવન ચાલે. જગતના જીવોએ, નિર્બંધ જીવની રક્ષા કરવી જોઈએ, પરંતુ મનુષ્યમાન્ય જીવો નિયમોથી જાણુવા મળે છે કે જીવ, જીવનો રક્ષક નથી પરંતુ ભક્ષક છે. મોટી માછલી માછલીને ખાય જાય છે. સર્પશ્લોકી, પોતાનાં બચ્ચાને અને મિત્રશુ પોતાનાં બચ્ચા ખાય જાય છે. હિંસક પશુઓ અને જીવોનો આ સ્વભાવ છે, અને આ દ્રષ્ટિએ 'જીવો જીવસ્ય મક્ષણમ્' ની ઉક્તિને અતિશયોક્તિ ન કહી શકાય. જો કે માનવ સ્વભાવ આથી ભિન્ન છે. મનુષ્યમા કોઈ હિંસાવાદી છે તો કોઈ અહિંસાવાદી. પશુઓ પશુ અહિંસાના પાલક છે. માનવ-પ્રાણીની વિચિત્રતા એ છે કે સરક્ષકની ભૂમિકા અને કર્મમાં અત્યંત ન્યૂનતા આવી ગઈ છે. સંહારક ભાવના અને કર્મ આજ મનુષ્યમાં અશેષ જોવામાં આવે છે. આજ, સુખની વ્યાખ્યા મૃગતૃષ્ણાથી અધિક કાઠ નથી. મધ્યોહ્નિ કાળે, રેતીના રણમાં, સૂર્યકિરણોની ચમક જલાશયનું જે કાળપનિક દૃશ્ય ઉપસ્થિત કરે તેવું જ આજનું સુખ માનવામાં આવે છે. નિષ્કામ કર્મ, ઉપામના, યોગાભ્યાસ = જ્ઞાનથી જ સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્ર